〔日本〕松田隆智 著

技术出版社

〔日本〕松田隆智 著
吕彦 阎海 译

中国武术史略

四川科学技术出版社

责任编辑：张达扬
封面设计：雷咏时

中国武术史略

四川科学技术出版社出版 （成都盐道街3号）
四川省新华书店发行 成都印刷一厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张8.75 插页1 字数171千
1984年7月第1版 1984年7月第1次印刷
印数：1—34,300册

书号：11298·1 定价：1.11元

中日两国武术交流源远流长

中日两国文化交流，有着久远的历史和极为丰富的内容，特别在武术方面，延续至今而不衰。松田隆智的《中国武术史略》一书翻译出版，就是一个很好的例证。

中国武术是在中华民族历史演进过程中逐渐形成的，其内容、形式总是因时代变迁而变化发展着。我国周时出现了"拳勇"、"技击"、"相搏"等词，秦时更把角抵（晋以后又称相扑）作为军民的竞技娱乐活动。及至汉代，武事活动始用"武艺"一词统称。此一时期，日本约处于原始社会末期，我国文化大量流入日本，武艺也随之传播。

据《三国志·魏志》载，古代日本邪马台国的女王卑弥呼，曾于魏明帝曹睿景初二年（公元二三八年）派大夫难丹米等来中国以通友好。魏明帝回赠日本的礼物中就有"五尺刀二口"。

一九六二年在日本大和栎东大寺山古墓中，出土了一柄中国制造的环柄刀，刀身有"百炼精钢，上应星宿，下辟不祥"等金错铭文，经专家鉴定是东汉中平年间（公元一八四——一八九年）中国锻造的铁制环柄刀。又日本考古学家曾在九州北部一些部落酋长的支石墓陪葬品中，发掘出中国的铜剑。这些都是中国两国文化交流的物证。

两晋、南北朝时代大体相当于日本大和时代，因中国战乱频仍，不少人移居日本，其中的能工巧匠多在"弓削部"、"矢作部"、"楯部"专门从事武器制作。中国盛行的相扑也在

日本有所传播。无疑，这些移民对日本文化产生了一定影响。

隋唐时期相当于日本大化革新前后，两国交流更加频繁。据史书记载，公元六三〇—八九四年，日本就派遣规模较大的遣唐使十余次来中国学习，其中包括武艺、射箭项目，还进行了射准的交流。

宋代，日本刀剑已开始反馈到中国，其制作精良可谓青出于蓝。宋代大文学家欧阳修曾著《日本刀歌》赞叹日本宝刀之锻造锋利，装饰精美。

元代两国交往一度出现低潮，但到了明清之际，又有所发展。明清，相当于日本的室町、战国、安土、桃山、江户时代。此一时期，日本武士势力崛起，其武艺发展极快，在诸般武艺中尤以刀法最负盛名。明人唐顺之得到一把日本刀，挥笔写了《日本刀歌》颂其制作良佳、锋利。明代嘉靖间，日本的木刀对击之法也相继引入中国。我国有代表性的武术专著如明戚继光《纪效新书》、何良臣《阵记》、程宗猷《单刀法选》、清代吴殳的《手臂录》等，对日本的刀法都有精辟的论述。中国的武术著作，随着两国使者的频频接触也先后传入日本，如戚继光的《纪效新书》，高颖撰《射学正宗》也为日人平山潜多次征引。

特别值得一提的是，清初明遗民陈元赟（一五八七——六七一，字义都，号芝山，又号升庵）三十一岁时，东渡日本，在武州江户正国寺（即今东京麻市区正国寺）传日本人以拳技，传人有浪士三浦与外次右卫门，矶贝次郎左卫门，福野正七郎右卫门等；此三人成了日本柔道之祖。经过明治维新时代嘉纳治五郎予以整理研究和推广，发展至今，“柔道”已成为奥运会项目。

在日本颇似中国“手搏”之术的空手道，早期称“唐

手"；唐即对中国之尊称，"唐手"即中国拳法之意，以示不忘本源。唐与空同音，二字皆读（kara），故后改唐手为空手．也即是中国的"白打"之意。

自清代以后中国不少著名拳种流派传入日本，两国切磋技艺更加频繁。四十年代曾在中国学过少林拳的日本宗道臣，于一九七四年在日本香川创立了"日本少林拳法联盟"，三十多年来，在日本不遗余力地推广少林拳法，发展会员近百万。一九七九年七十二岁的宗道臣携其女宗由贵等来我国少林寺朝拜，并在寺内树碑以示两国友谊长存。

多次来我国学习太极拳的三浦英夫，在日本横滨、大阪等地也发展了几十个分会推广太极拳，并多次聘请中国太极拳家到日本传授太极拳技术。

在中日建交两周年时，我国少年武术代表团首次访问了日本，继后中国武术代表团于一九八〇年七月及一九八二年十月再次访问日本，为中日武术交流作出了贡献。

值此中日交往日益密切之际，我们高兴地看到松田隆智的《中国武术史略》一书问世。松田隆智酷爱中国武术，并阅读了大量中国武术书籍写成此书，书中对近代武术部分占有了较为丰富的资料，对各拳种及名人轶事都有较详细记载，相信此书在我国翻译出版后，必将受到广大武术爱好者的欢迎。

我经过多年努力也编了一部《中国武术史》，年内即将出版，所以我对编写武术史的艰巨性深有体会。况且，松田先生作为一个日本学者，困难当更多，应该说他这种坚韧不拔的精神实属难能可贵。我们对他在中日武术交流方面作出的这一新的贡献，表示衷心祝贺。

习　云　太

一九八三年十一月于成都体育学院

书作者介绍

松田隆智从幼小时起即学空手等日本传统的各派武道，后得到中国武术家的知遇，又学了陈家太极拳、八极拳、螳螂拳、八卦掌、燕青拳等。

前不久，他得度为真言密教僧。现在，他一面钻研拳法，一面去印度、尼泊尔研究密教的源流。他的研究，受到了国外东方文化专家们的重视。

他的著作还有《中国武术》（新人物往来社）、《东方强身秘诀》（佼成出版社）、《中国强身秘术》（佼成出版社）、《少林拳入门》（产报）、《太极拳入门》（产报）、《拳法之谜》（东京新闻社）、《图解中国拳法入门》（新星出版社）、《秘传日本柔术》（新人物往来社）等。

版 本 说 明

原 书 名　　图说中国武术史

出 版 者　　日本新人物往来社

出版年月　　1979年12月5日第二次印刷

与 地 址　　日本东京

前　言

世间事物是日新月异的，历史的研究也因年年发现古文献和出土文物而解开了不少谜，或者是发现了新事实。就拿最古老的兵法书《孙子》的作者“孙武和孙膑的关系”问题来说，二千年来一直是个谜，直到1972年4月中国山东省发掘出了出土文物才得以澄清。

这对中国武术史来说也不例外，近年来也是不断明确了一些新事实。

拿中国民国时期来说，出版的武术书籍不下千种以上，但百分之九十以上都失真。其原因是写书的人都想把自己的师承和门派写得好些，为此他们不惜把不利于他们的史实抹去，夸大成绩，或者假托英雄、伟人为其门派的开山鼻祖，捏造传说，这类事屡见不鲜。这种上一个时代的而且不科学的倾向，虽然不断受到猛烈的批判并被击破，但仍有部分人至今固执此见。

关于武术的传说，由于长期来受“重文轻武”这股风气的影响，人们抱着传说就让它传说这种等闲视之的态度，有的

甚至从传说又产生传说，甚至后来还创造了与传说相吻合的拳法来，真是不一而足。进入现代以后，出现了唐豪、徐哲东等武术史考证家，才把历来被等闲视之的传说和神话，逐一追击攻破，使许多史家得到了明确。

唐豪和徐哲东这两位武术史考证家，虽然有时结论下得稍嫌过急，但他们给武术史的考证开辟了道路，功绩是大的。不过，至今仍有那么一些被称为学者的人们，只凭随手就可拈来的资料，照样发表不少荒唐无稽的见解，这也是现实。

几年前，日本新人物往来社出版的拙著《中国武术》，编写意图是尽量广泛地搜集中国武术的历史、传说、门派和种类等加以介绍，在这方面似乎达到了目的。但无奈当时作者住在国外往回寄稿，所以校订加工不够，错字、漏字不少，谨向研究武术的同行们致以衷心歉意。

以后，我又知道了不少新的史实或者获得了当时未发现的资料，于是责任感使我下定决心一定要改写此书。正当此时，侥幸地获得编写本书的机会，这真是天赐良机，遂决心全力以赴写好。

本书第一部分是史料篇，介绍中国武术古典史料，目的是通过介绍其内容和古籍作者生平，来看看从古到今的中国武术史。本书第二部分是从众多的拳派中选出著名的9派和摔跤（中国式相扑）进行介绍，内容有各拳派的历史、技术、名家生平、器械插图，最后附有参考文献和中国武术史年表。

限于篇幅，在讲解著名拳派和介绍经典著作内容时，有些不得不割爱。这虽是遗憾，但本书第一次介绍的新史实颇不少，我相信会对各位同好提供不少可资参考的内容。

我此后将赴印度、尼泊尔去钻研密教和瑜伽练法这个老课题，看来恐怕不可能回答对本书的质询，尚希鉴谅。

另外，本书行文中括弧内的文章和单词，是作者加的注解，尚希注意。

松田智隆

目　　录

第一章　中国武术古籍

据《诗经》、《管子》、《荀子》、《汉书》等古籍记载，中国早在公元前，包括拳术在内的各种武术即已成形。只是现在还不能明确当时的武术是个什么样子，也无法弄清楚与传到现在的武术比较有多大差异。因此，本篇将把现已发现的主要武术古籍，按年代排列出来，并对书的内容及作者加以解说。

这样就可以看出中国武术从古代到近代演变的情况及其技术形态，另外也可以知道一部分名家的生平。不过，必须指出，从图书资料了解的情况，终归是表面的历史，而且即使全部内容都清楚，这在众多的门派中也只限于少数。

这所以如此，是因为下列原因造成的。

第一，日本武术家重视形式的传递系统和来由，而中国武术家不十分重视形式，只重视现实（实战技术），只专心学技术，没有向上追溯数代探索自己门派传递体系的习惯。这种情况给现在研究拳派历史造成了困难。

第二，就是到了近代，在广阔的中国，教育机关要遍及到农村和边境也是困难的，况且继承练武的又都是些文盲的农民，他们各派都靠口传心授向下传递，即使有文字记载，方言和因文盲而造成的谬误甚多，错字、漏字极其常见，大多不够精确。

此外，各农村传习的武术，都彻底保密，各派都保守而且排他，这就使传递的情况更加不明。

过去出版的武术书籍，在绝大多数情况下，几乎都是为了士兵的军事训练而编写的，专家们从门派内部发表出来的著作极少。

第三，在武术家当中崇拜英雄之风甚盛，在农村文盲的人中间此风尤盛。这些人可能是为了加强自己的门派，多把自己门派的开山鼻祖假托为“神仙”或“英雄”，有时连小说上的架空人物和神话传说都引用，直到现在还有一部分人固执地坚持这些神话。

第四，伪书在明代以后广为流传。这种流传是由于把门派的创始人假托为英雄和神仙的这股风气，原样在著作中也受到重视而加以引用，因此“达磨大师的少林拳和易筋经”、“张三丰的武当派和太极拳”以及“岳飞的形意拳及八段锦”等说法，到了近世就突然出现了。

第五，武术往往被革命家或邪教集团或农民暴动所利用，所以武术家常受到当时的统治者所仇视，于是就有些武术家隐姓埋名，有些用假名，特别是在金、元等异民族统治中国的时期，这种倾向更烈。此外，还有些武术家因怕比武

中被自己打败的对手报仇而远离世间隐藏起来，从而造成了历史空白时期。

第六，各派子孙或弟子都想把自己门派的先师装扮成名人，这种倾向在近代尤为突出。所以在号称“一生未败过”的武术家中，实际上有的也败过几次，也有不少则是有名无实的虚假名人。

上述六点就是通过史料研究武术史的困难所在。

在武术古典著作中，关于射法的记载最为早见，而且也最多。本书未列关于射法以及《孙子》、《吴子》、《尉缭子》等所谓的兵书，而主要介绍了有关拳法的著作，特别是有关枪、棍、剑、刀等器械练法的著作。

每一部武术古籍要全翻译成日文，都有 1 册 到 数 册 之多，所以本书只能就著作内容和作者简历进行介绍，而且根据篇幅尽可能转载了武术古籍中的插图。

一、《手搏六篇》等（最古老的拳法书）

后汉时代（25—220）班固著的《汉书》全百卷中的三十卷《汉书·艺文志》的“兵书部”，把当时存在的兵书按“兵权谋”（13家259篇）、“兵形势”（11家 92 篇）、兵阴阳（16家249篇）、“兵技巧”（13家199篇）等类别列出了书目。

其中，“兵技巧”这一类载的是武术，其13家 199 篇记载的大多是射法；除射法外，武术书有“手搏六篇”、“剑

道三十八篇”、“蒲苴子弋法四篇”以及“蹵鞠二十五篇”等。

手搏是拳法的别名，剑道即剑术，弋法是矢系绳投向对方的一种古代武器。

蹵鞠即蹴鞠，近代用作为游戏，可能是从拳术踢法练习发展而成的，在古代中国用于训练军队。例如，《轩辕黄帝传》就曾记载黄帝曾做蹴鞠之戏训练士兵。

《汉书》是后汉历史家班固（32—92）花了二十余年的时间编著的一部汉代历史书，在完成前班固死于监狱，后由其妹班昭补充而成。《汉书·艺文志》记载的就是当时存在的古今图书目录，据说“兵书部”这一部分曾经军人任宏校订分类过。遗憾的是，这些武术书均已亡佚，其内容已不可见，但至少可以证明拳术和剑术在当时已经成形。

二、《马槊谱》

此书是隋代（581—618）的枪法书，在《隋书经籍志》中记载有此书，但已亡佚，内容已不可考。

三、《角力记》

此书是五代十国到宋初（960前后）出版的，在《宋史·艺文志》、宋代郑樵《通志》、宋代焦竑《经籍志》以及清代胡珽《琳瑯秘室丛书》中均有收录。

此书著者，据《宋史·艺文志》载，系调露子，但在其它书中未署其名。

角力是现在的摔跤（或摔角）的别名，与日本的相扑和柔术相似。此书记载了五代十国时期（907—923）以前的有关角力和拳法的情况，并非技术书。

《角力记》目录：

（一）述旨（论述角力自原始时期以后的发展情况）；

（二）名目（讲解角力因地方和时代不同而产生的别名）；

（三）考古（集中介绍角力史话）；

（四）出处（关于角力的记事和史话）；

（五）杂说（关于角力的记事和史话）。

四、《武 编》

明嘉靖年间（1522—1566）出版，唐顺之编。唐顺之（1507—1560），字应德，号荆川，江苏武进人。他年青时通过会试（录用官吏的考试）被举为兵部主事，后任翰林编辑，官一直做到太仆少卿。他行文苍劲，论述也根底宽厚，尤善律体，是嘉靖年间文人的三大家之一。

唐顺之不仅文才出众，也通兵法。嘉靖年间倭寇侵入，他在浙江省亲自乘船迎击。后闻江北（长江北）告急，他又前往救援，与安徽凤阳巡抚李遂一起曾大破倭寇。

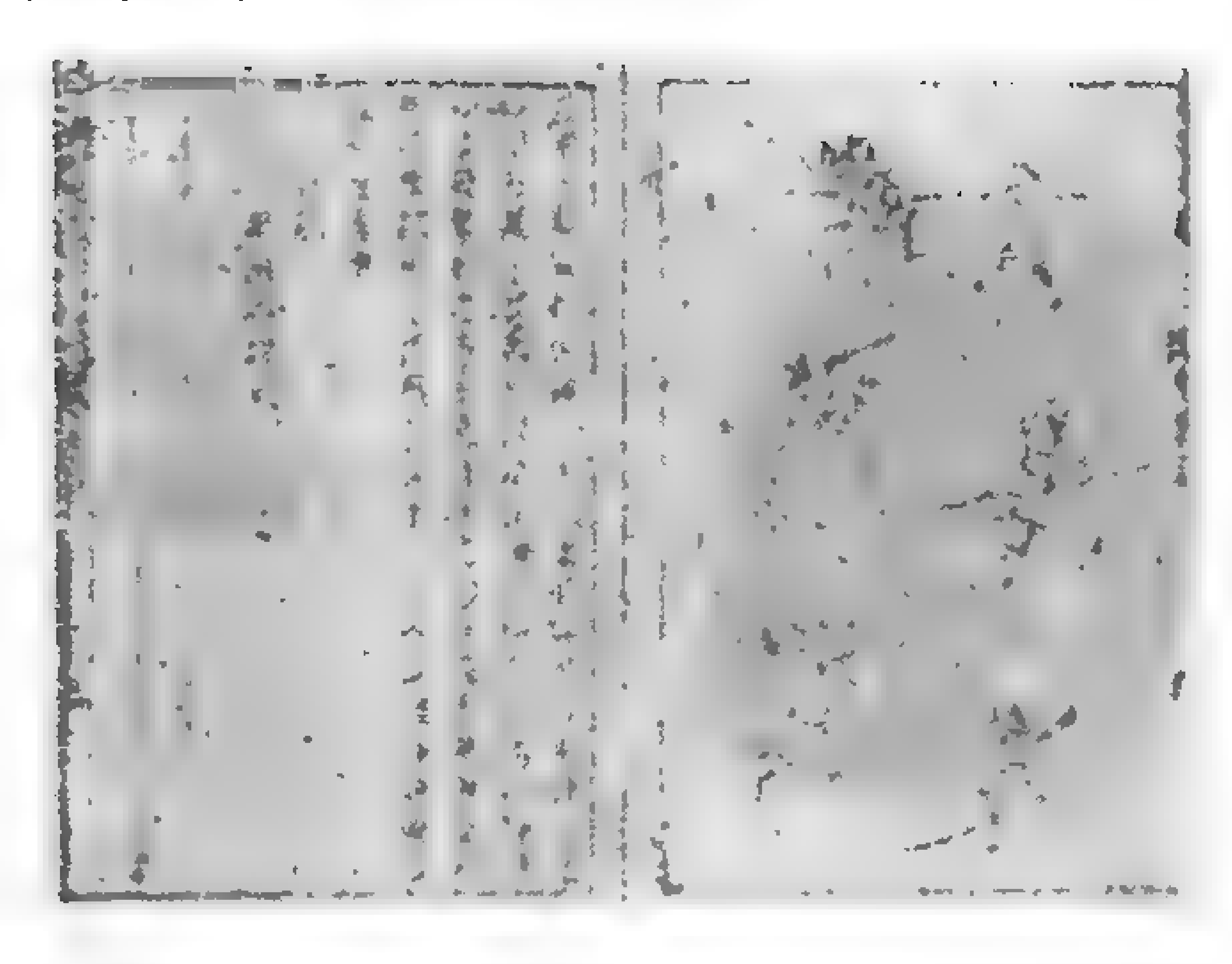
唐顺之因酷暑在海船上患病回到了江苏省，不久被任为

右佥都御史，不久又代替李遂任巡抚。他身患重病，但仍不辞军务。嘉靖三十九年（1560）春，带病登船在涨水的河上从江苏焦山到通州而逝，谥为襄文。他的著作有《诸儒文要》、《语要》、《儒编》、《左编》、《右编》、《文编》、《武编》、《稗编》、《荆川文集》以及《五氏始末》等。

《武编》在“前卷五”载有牌、铁、火器、射、弓、弩、甲、拳、枪、剑、刀、简、鎚、扒、挠、火、夷等十七篇，这些都不是个人创作，只是把古代传下来的武术加以研究和注解。

此书详细介绍了当时中国盛行的拳法门派及其技术内容。一般中国有关武术门派的著作都要援引《纪效新书》，而《纪效新书》这本书的出版要晚于《武编》几十年。

唐顺之本人是否学过拳，不得而知，但据《纪效新书》中的“长兵短用说”篇记载，他对枪术进行过相当的练习。



《武编》的一页

(天敌神牌式)

戚继光在《纪效新书》中写道，他曾向唐顺之请教过枪术问题，唐持枪给他讲解枪法。戚问他何以能如此巧妙用枪，他回答说“这是十年的功夫啊！”

《武编》关于当

时的拳法门派写道：

"温家长打七十二行着、二十四寻腿、三十六合锁、赵太祖长拳多用腿、山西刘短打用头肘六套、长短打六套用手和用低腿、吕短打六套。"

"赵太祖长拳，山东专习，江南亦多习之。三家短打，钺亦颇能。温家拳则钺所专习。（各）家均有谱，今不能尽述也。"

五、《唐荆川先生文集》

此书为唐顺之的随笔和文集，重印发行的日期是明嘉靖二十八年（1549），由当时三大家之一的王慎中作序。

此书不是正式的武术书，只是在其卷二收有"游嵩山少林寺"，卷三收有"杨教头枪歌"、"峨嵋道人拳歌"和"日本刀歌"等。

六、《正气堂集》

此书有"余集"和"续集"，在明嘉靖四十四年(1565)和隆庆三年（1569）曾两次刊行，原本顺序等错误多，后经清道光二十一年（1841）福建人孙云鸿托其友林藩加以考证和校订又出版。这个道光版又名《北虏忌讳》。

此书著者俞大猷（1503—1580），是一位棍法名家。此书"余集"卷四即载有专讲棍法秘诀的《剑经》。《剑经》

曾出版过单行本，在戚继光的《纪效新书》中也有转录。

俞大猷字志辅，号虚江，福建省晋江人，自幼好读书，父死后世袭百户之职，同时学习武术，一心想做骑射能手。

俞大猷从李良钦学"荆楚长剑"（棍法），才华毕露，其师李良钦断定说："此公必将天下无敌"，后来果然俞大猷成了棍法的高手。

明嘉靖二十二年（1543），北方鞑靼族侵入中国，山西省受害甚大，天子遂下令从全国广泛选拔指挥官和军人。

俞大猷到巡按御史处应募，兵部长官毛伯温把他送到总督霍鹏处。霍鹏和俞大猷谈论兵法被问住，遂认为俞是个计谋家而不采用，把俞派到福建省汀漳去对付倭寇。

倭寇在中国东南海岸一带到处骚扰，一登陆侵入城乡时，俞大猷就和戚继光一起站在阵头指挥作战，大立战功，平定了倭寇。

不久，鞑靼族侵入，俞大猷又率三千步兵和骑兵出征，迎战数十万鞑靼军，结果乘胜追击到数百里之外。

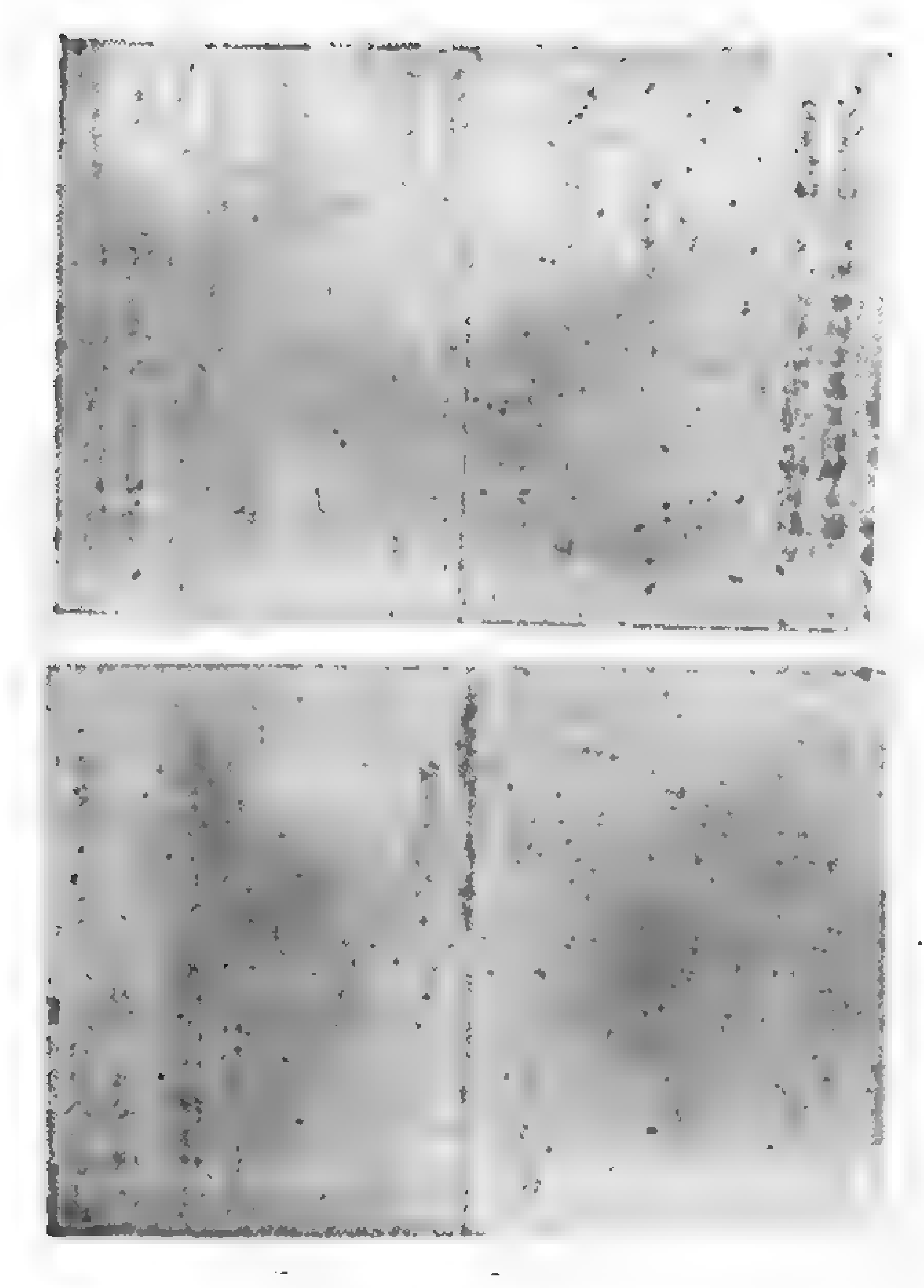
隆庆初年（1567），北京的给事中（即给天子提意见的官员）召请俞大猷，并派他和戚继光同去训练边防士兵，结果他们提出了出色的方案改进了武器，备战做得极好，受到了赞赏。

俞大猷用兵是先定计划后打仗，他转战南北数十年从未败过。

俞大猷年老被要求引退时，他强烈要求继续从军，向朝廷提出了意见书。他在意见书中写道："恩台以猷为老乎？

猷之子咨荣之母今又怀孕……故其气体强健如此”。

他继续写道：“恩台如不信，待猷至台下时，试选三十好汉各提枪棍，以猷一人独当，不令其披靡辟易，请就斧钺。猷日暮道穷，势诚急也。平胡壮志，报国雄心，竟不一试，恨遗千古，当有怜之者，愿恩台图之也”（见《正气堂集》卷二）。



《正气堂集》
所载的《剑经》

但是，朝廷议决仍不接受他的意见，只派他加强边防而告终。

俞大猷曾听说少林寺有神传的棍法，于是去少林寺看了棍法演练。他发现少林寺棍法已失真传，所以他反而教少林寺的两个和尚（普从和宗擎）学棍法（参见本书“少林拳史”部分）。

何良臣在《阵记》一书中谈到俞大猷的棍法时说道：“棍法之妙亦尽于大猷《剑经》，在学者悉心研究，酌其短长，去其花套，取其精微，久则自可称无敌也。”

七、《江南经略》

明隆庆二年（1568），郑若曾著，后在万历四十二年（1614）也曾重印过。

此书共八卷，在第八卷“兵器总论”中论述了武艺的门派，其内容与《续文献通考》几乎一样，仅关于“赵家拳”的说明不同。

郑若曾，字伯鲁，号门阳，嘉靖初年（1522）成为贡生（被地方推荐参加科举考试的人），曾从魏校、湛若水、王宇仁等人学武艺，后任与戚继光、俞大猷齐名的武将胡宗宪的助手，积极参加了平定倭寇的战斗。此外，他还著有《黄河图论》、《四隩图论》等书。

《江南经略》记载的拳法门派是：赵家拳有赵太祖神拳三十六势、芜湖下西川二十四势、抹陵关打、朝童掌拳六路；南拳有似风、似蔽、似进、似退共四路；北拳有看拳以下共四路；有西家拳六路、温家钩挂拳十二路、孙家披挂拳四路、张飞神拳四路、霸王拳七路、猴拳三十六路、童子拜观音神拳五十三忝、九滚十八跌打挝拿、眼张短打破法、九内红八下等破法、三十六拿法、三十六解法、七十二跌法、七十二解法。

八、《纪效新书》

明代戚继光（1528—1587）著。

此书在明万历十二年（1584）初版，后经修订在万历二十三年（1595）出了“周世选本”和“江氏明雅堂本”，后又在万历三十一年（1603）出了“王象乾本”，此外还有“永怀堂葛氏本”、“广东军政掌印署本”、“楚藩本”等。这些版本的目录内容不同，“周世选本”分18卷，而“万历十二年版”和“王象乾本”等则分14卷。

“周世选本”的内容有：一、束伍篇；二、操令篇；三、阵令篇；四、论令篇；五、法禁篇；六、比较篇；七、行营篇；八、操练篇；九、出征篇；十、长兵篇；十一、牌筅篇；十二、短兵篇；十三、射法篇；十四、拳经篇；十五、诸器篇；十六、旌旗篇；十七、守哨篇；十八、水兵篇。

“王象乾本”的内容有：一、束伍篇；二、耳目篇；三、手足篇；四、手足篇；五、手足篇；六、比较篇；七、营阵篇；八、行营篇；九、野营篇；十、实战篇；十一、胆气篇；十二、舟师篇；十三、守哨篇；十四、练将篇。

其中关于武术的内容，在“周世选本”有长兵、牌筅、短兵、射法、拳经等篇，在“王象乾本”有手足篇讲解了枪、牌、筅、棍、钯、射、拳等武术。

枪法收录有“杨家六合八母枪法”，棍法收有俞大猷的《剑经》。拳法以“宋太祖三十二势长拳”为主，把各派优秀拳技集中起来编为三十二式进行了图解。但在世间流传的《纪效新书》中，大多缺少拳法的八图，日本江户时代兵法家平山行藏在日本宽政十年（1798）在日本翻印的《纪效新书》中也缺少八图。

著者戚继光，字元敬，山东蓬莱人（一说是定远人）。他家代代任登州卫指挥佥事，戚继光成年后继其父戚景通也任指挥佥事。明嘉靖中（1522—1566），为了防备倭寇入侵，他被从山东调到浙江任都司参将。

《纪效新书·拳经》（引自明万历二十三年版本）

戚继光在战斗中十分重视长兵和短兵的配合，又采用了攻守兼备的作战方式，所以终于克敌致胜，还创始了“鸳鸯阵”，他用这个必胜的阵法曾多次打退倭寇，从未败过，终于平定了倭寇。

这期间，在中国南方，战斗是重点；在北方，则加强边

防是重点（因为在1550年，北方鞑靼族阿尔坦汗率兵包围北京，边防紧迫，特别是蓟州是重点）。隆庆元年（1567），戚继光被任为北方的守备，翌年被任为河北省蓟州、昌平、保定三镇的练兵总理，自此以后十六年间一直任此职务，边境平稳，北京安泰，功绩卓著，被升为左都督，后因遭一部分官员嫉妬而辞职。但戚继光的后继者，仍采用其兵法，以后数十年间，北京仍太平无事。

戚继光的著作，除《纪效新书》外，还有《练兵实记》、《止止堂集》等。他关于兵法的著作，都是以《司马法》为基础而发展起来的。他认为，五兵制度从来就有，只是古今用法不同，要依敌方变化而变化。因此，他对练兵和武艺重在战场上的实用，斥花假虚套（即他排斥只好看而无实用性的技术）。

《纪效新书》传到后世最被广泛引用：如在中国，从《武备志》到《三才图会》都转载；在朝鲜，以此书为基础编写了《武艺图谱通志》；在日本，除了平山行藏翻印的以外，还改名为《武术早学》、《军法兵记》和《兵法奥义书》等书在江户时代出版。

其中，此书的《拳经·捷要篇》对当时中国拳派的见解以及拳法三十二势，至今仍为议论纷纷的研究材料。

《纪效新书》关于拳法门派写道：“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、囮拳，各势各有所称，而实大同小异。至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短，此亦善之善者也。吕红八

下虽刚，未及绵张短打、山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打。少林寺之棍与青田棍法相兼。杨氏枪法与巴子拳棍皆今之有名者。虽各有所取，然传有上而无下，有下而无上。”

九、《五杂俎》

明万历年间（1573—1620），谢肇淛著。此书不是武术书，是把当时发生的事件集中起来编写成的，但其中也谈到了当时的武术、武术界名人以及少林寺和尚等情况。在中国，一般大多把少林寺拳法写成“少林拳”，而此书则写成“少林寺拳法”，这可能是用“少林寺拳法”这个名称最早的一部书。

此书关于武术的部分如下：

“武艺十八般，而白打居一焉。今人小厮扑，无对者，如小虎，梁兴甫亦足以雄里闬矣，但用之战场，未必皆利。

“河南少林寺拳法，天下所无，其僧游方者，皆敌数十人。流贼乱时，有建议以厚赏募之，得精壮五百余。贼闻初甚惮之，与战佯北，伺其夜，袭击尽歼焉，则亦用之不得其宜也。故练兵不若选将也。

“正统己巳（1449）之变，招募天下勇士。山西李通者，行教京师，试其技艺，十八般皆能，无人可与为敌，遂应首选。然通后卒不以勋业显何也。”（这几段引文的大意是：在十八般武艺中，白打即手搏是其中之一。现在有一个

人名叫小斯扑，无人能胜过他，他象小虎一样。另一人名叫梁兴甫，也在村里称雄。但他们的这些技术用在战场上，未必好使。拿河南少林寺拳法来说，是天下所没有的，少林寺和尚一人外出游历能敌得住几十人。一次贼闹乱时，有人建议出厚赏招募勇士，于是得精壮人五百余，贼听说了，开始时很害怕，战斗中佯败，但在夜间进行袭击，把这五百人都歼灭了，这可说是用兵不得法啊！所以练兵不如选将重要。又如在正统己巳年发生事变，明军大败，明英宗皇帝被捕，遂招募天下勇士。这时山西有个叫李通的人，在京都教拳，他来应试，十八般武艺全能，无人能敌，遂被选为头名。但他后来逝世时并未能建立什么功勋）。

十、《阵　记》

明嘉靖至万历年间人何良臣著。此书被收入《四库全书》（清乾隆皇帝收集全国图书而编成的丛书），但版本题的年月是明万历十九年（1591）。

此书共有四卷，卷二的“技用篇”讲解了射、弩、拳棍枪、筅、牌、刀剑、短兵、用技等，记述了当时存在的各门派的名称。

著者何良臣，字惟圣，号际明，浙江馀姚人，年青时从军参加海战，嘉靖间成为指挥官，在苏镇打游击，不久成为将军，退出战斗，但执行了出色的战略。年老后，他被任为侍御（一种在皇帝身边做事的官），为使军队在紧急时能发

挥作用，他编写了《阵记》等书，以助军事教练。此外，他还写了《军权》、《利器图考》、《制胜便宜》等著作。

关于学习武术，《阵记》的“技用篇”写道：“学艺先学拳，次学棍。拳棍法明，则刀枪诸技特易易耳。所以，拳棍为诸艺之本源也。”

《四库全书》的“提要论”对何良臣的《阵记》的批语写道：

“明代谈兵之家，自戚继光诸书外，往往捃摭陈言，横生鄙论，如汤光烈之掘窟藏锥，彭翔之木人火马，殆如戏剧。惟良臣当嘉靖中海滨弗靖之时身在军中，目睹形势，非凭空理断攘袂尘谈者可比，在明代兵家犹为切实近理者矣。”

《阵记》关于拳法门派写道：“宋太祖之三十六势长拳、六步拳、猴拳、囮拳，名虽殊而取胜则一焉。温家之七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短，此又善之精者。吕红之八下、绵张之短打、李半天曹聋子之腿、王鹰爪唐养吾之拿、张伯敬之肘、千跌张之跌，他如童炎甫、刘邦协、李良钦、林琰之流，各有神授，世称无敌，然皆失其传，而不能竟其奥矣。”

十一、《续文献通考》

明万历三十一年（1603），王圻著。

此书卷百十六有“总论军器”一项，记述有枪、刀、弓、

弩、棍、杂器、拳法等各门派。

著者王圻，上海人，嘉靖年进士，后官至御史，但因触犯当局被发送远方，任陕西省布政参议。他年老后，以养生为由引退，在浙江之滨筑屋，栽植梅树，书室名为“梅花源”（一说是“桃花源”），晚年专心于著述。他关于拳法门派的记述，是引用《江南经略》的。

除《续文献通考》外，他还有《三才图会》、《东吴水利考》、《稗史汇编》、《谥法通考》等著作（注：清代道光年间版本题为《钦定续文献通考》）。

十二、《三才图会》

王圻编著，明万历三十五年（1607）刊行。

此书是一部集中记述天文、地理、人事等各种事物的百科辞典，在“人事部·第七卷”收有武术内容，有“射法图四”、“马箭势图三”、“拳法图三十二”、“枪法图二十四”、“棍法图十四”、“旁牌势图八”和“狼筅势图六”。其中，除“马箭势图”外，均转录自《纪效新书》。

此书“器用六卷、七卷、八卷”在“兵器类”中载有许多武器的图解，均转录自《武经总要》。

十三、《少林棍法阐宗》

明万历四十四年（1616），程宗猷著，后在天启元年

（1621），与《蹶张心法》、《长枪法选》、《单刀法选》合并，改名《耕馀剩技》出版。

此书被认为是传授少林寺棍法的著作，记述了小夜叉、大夜叉、阴手、破棍等棍法套路的棍谱和路线等，记述了棍法势五十五图、歌诀五十二首，卷末有“问答篇”，卷头有“纪略篇”、“总论”、“名棍源流”等，还载有传说的少林棍法创始人紧那罗王的像。

此书在民国以后重印过：上海龙文书店以原名重印；大东书局以《少林棍法图说》重印；百新图书公司重印时不仅改书名为《少林白眉棍法》，而且擅自加进“落地梅花”一势，还声称这势是其它书所脱落的，只有他们重印的才是完璧本，云云。这完全是伪造。

著者程宗猷（1561—？），字冲斗，安徽休宁人（《武备志》认为是四川新都人）。他少年时起即立志习武，一听说哪里有名师，则不怕路远定要前去求教，后到少林寺练武十余年。他初拜洪转和尚为师学棍法。洪转当时虽已达八十岁的高龄，但棍法仍出神入化，造诣高深，少林寺和尚们都尊敬他。

他从宗相和宗岱两师也学过，以后又从广按学过。广按是法门中的高足，尽得洪转的真传。

以后，程宗猷在写这部书时，考虑到武术的传授多为口传心授，容易误解，所以他普遍征询他的师兄弟的意见，以纠正错误，最后加以图解才完成。

程宗猷的大半生都用于习武，此外他还从浙江的刘云峰

学过刀法，从河南的李克复学过枪法；在游寿春时，他还在洞中得到铜机，研究了弩法。

天启二年（1622），程宗猷受天津巡抚李辟之邀，率本族青年八十余人，自带粮草从军，被任为都司佥书之职。他自造弩、刀、枪等兵器，从早到晚训练天津的军队。但正在士兵的训练将要完成时，李辟突然调职，程宗猷遂辞职。

《武备志》著者茅元仪，在他著的书中对程宗猷的《少林棍法阐宗》绝口称赞，说所有的武术都以棍法为宗，棍法则都以少林为宗，说程宗猷写的《少林棍法阐宗》叙述棍法极详，无有超过他者。但清初枪法名家吴殳在他著的《手臂录》中则批判说："少林全不知枪，竟以其棍为枪……然少林尚刚柔相济，不至以力降人。冲斗止学少林之法去柔存刚。"这段话的大意是：少林不知枪法，所以以棍法当枪法……但少林功法本来重视刚柔相济，不至于用力气战胜别人。可是程冲斗所学无柔，只有刚。

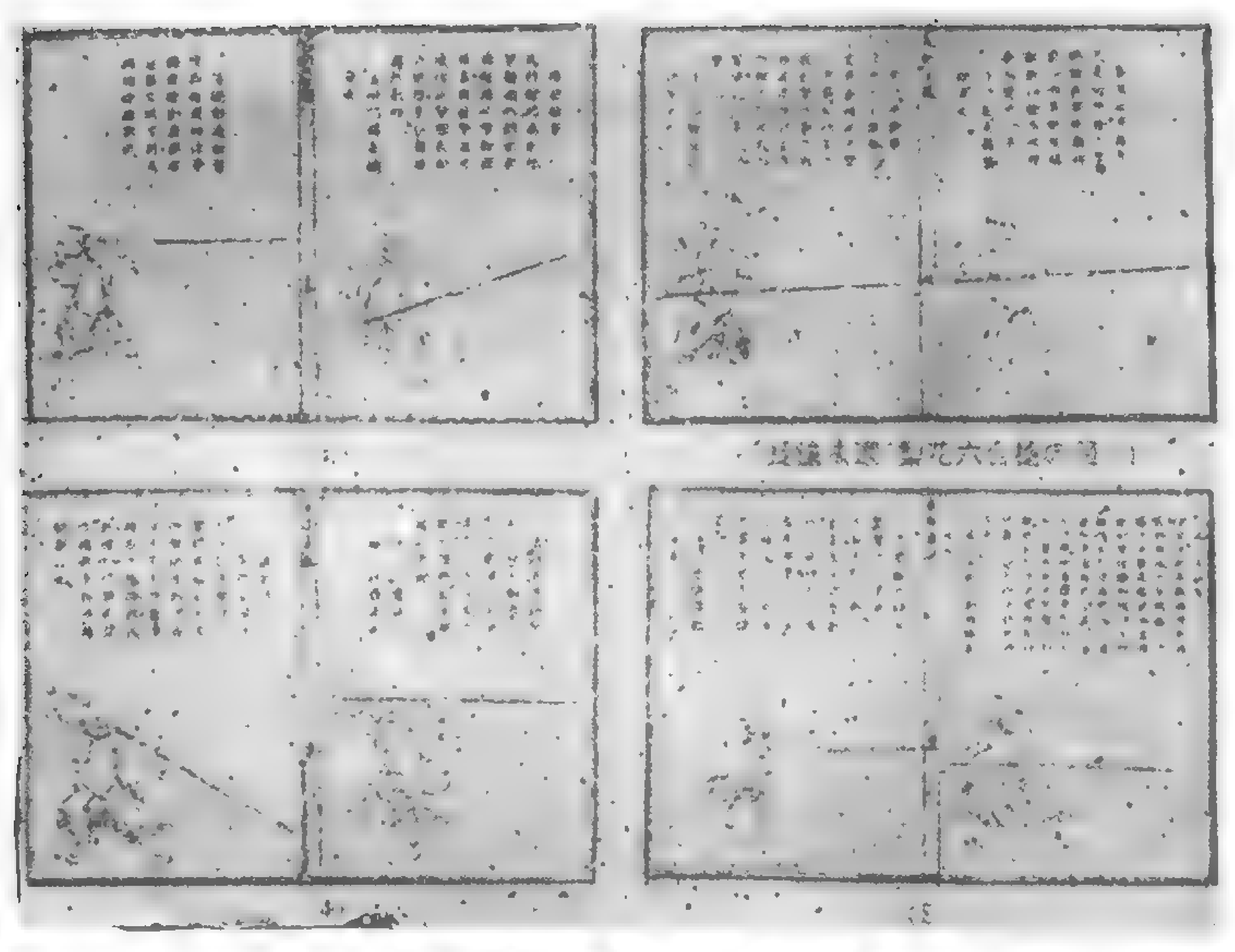
关于少林棍法图解，可参见下面《武备志》。

十四、《长枪法选》

程宗猷在明天启元年（1621）著，内容写的是从河南李克复学来的"梨花六合枪"，但与《纪效新书》和《武编》讲解的同种枪法内容不同。

程宗猷在此书"长枪说"中说："世人尊枪为艺中之王，盖亦以长技无踰于此。余甚慕焉，访有河南李克复善其

技，余师之，得其法。后每遇世之能枪者，说则同，而用则异，即所传论亦互有差讹，无从凭考”。这段话的大意是：世人都说枪是武艺中的王，因为论技术无有超过枪的。我很羡慕，听说河南李克复善枪法，我就拜他为师进行了学习。后来，每遇到擅长枪法的人我都请教，他们说法虽然相同，但用法不同。也就是说，在谈论枪法时，名家们亦各有差讹，无法考证。



《长枪法选》梨花六合枪图解

十五、《单刀法选》

明天启元年（1621），程宗猷著。此法被称为日本刀

法，是他从浙江的刘云峰学来的。他在书中写道："器名单刀，以双手用一刀也。其技擅自倭奴，锻炼精坚，制度轻利，靶鞘等物，各各如法，非他方之刀可并，且善磨整，光耀射目，令人寒心。其用法，左右跳跃，奇诈诡秘，人莫能测，故长技每每常败于刀。余故访求其法，有浙师刘云峰者，得倭之真传，不吝授余，颇尽壶奥。时南北皆闻亳州郭五刀名，后亲访之。然较之刘，则刘之妙，又胜于郭多矣。艮元受刘刀，有势有法而无名，今依势取像，拟其名，使习者易于记忆。"

十六、《耕余剩技》

天启元年（1621），程宗猷著，是把当时已出版的《少林棍法阐宗》、《单刀法选》、《长枪法选》同《蹶张心法》合在一起编成的。

在程宗猷编写《少林棍法阐宗》的明万历四十四年(1616)前后，中国东北地方有鞑靼族开始侵入，应战的明军吃了败仗，另有满族又侵入朝鲜，当时中国边境日益不稳。程宗猷为祖国多难而忧虑，为了对卫国能提供帮助，他出版了这本书。此外，程宗猷在崇祯二年（1629），还著有《射史》问世。

十七、《涌幢小品》

明代朱国祯（？—1631）著。据说他在明万历三十七年

（1609）动笔，到天启元年（1961）才完成，费时52年。

此书卷十二有关于兵法和武术的记载。关于拳法，此书写道：

“白打即手搏之戏（两者都指拳法而言）。唐庄宗用之赌群，张敬儿仗以立功。

“俗谓之打拳，苏州人曰打手，能拉人骨至死。死之速迟，全在手法，可以日月计。兼亦用棍，棍徒之说，殆取诸此。”

此书卷二十八有“拳棒僧”一项，关于少林和尚的拳勇载道：

“董青芝祠部闻倭儆，集教师数十人讲武事，与一少林僧角拳，皆仆。僧曰：‘此谓花拳入门，错了一生矣’。祠部惘然，亦不复谭。

“王龙溪得一僧曰孤舟者，善棍，荐于府。府集教师二、三百人与试，约角死勿论，咸俯首愿受教，后卒死于倭。”这两段引文的大意是：一个叫董青芝的祠部官员，闻倭寇可能来袭，集中数十名武术家讲武，与一个少林寺和尚比拳，结果这些人都被打倒。这个和尚说：‘这是花拳入门一类的东西，是错误的’。董青芝听了惘然，也不再讲什么了。还有一个叫王龙溪的人，遇到一个叫孤舟的和尚。这个和尚擅长棍法，被推荐到官府。官府集中二、三百名武术家和他比武，约好打死勿论，结果都被打倒，众人皆服，拜他为师。这个和尚后战死于平寇战斗中。

此书著者朱国祯（一说国桢），字文宁，号虬庵居士，浙江湖州府人，明万历年进士，天启年间历任礼部尚书、东

阁大学士、太子太保等，后因受叛逆派李藩的追究和患病而引退。

十八、《武备志》

明天启元年（1621），茅元仪费时十五年，参考整理古今兵书二千余种写成。

此书分五部204卷：

（一）兵诀评（卷1· 18）；

（二）战略考（卷19—51）；

（三）陈练制（卷52—92）；

（四）军资乘（卷93—147）；

（五）占度载（卷148—240）。

其中，卷84到卷92载有弓、弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳和比较等武术讲解。

刀列举了“日本阴流刀法”和“戚继光演的倭寇刀法”。剑由“剑诀歌”、“朝鲜势法”编成。钯法是《纪效新书》的《剑经》加上七势。棍法是原样转载程宗猷（冲斗）的《少林棍法阐宗》。拳法，他虽说是由陈思王听来的，但实际上都是转载《纪效新书》的《剑经》三十二势。枪、牌、筅、比较等，也都录自《纪效新书》。

茅元仪著《武备志》的意图，据他写的自序所说，是因为看到和平时期长，国家的官员们忘了武备，只重文而轻武，一发生了事情就惊慌失措，吓得打战，所以发奋写了这

部书。

茅元仪，字止生，归安人。他祖父茅坤是福建副使，藏有兵书，他自幼就爱读这些书。

天启初年（1621），满族第二次侵入中国时，朝廷会议意见不一，边防也松散不力，占上风的论调是，与其加强边防，不如加固国内防守，而茅元仪、袁崇焕、鹿善继三人则强调加强边防。于是，他被派到宁远，使边防得到了增强。

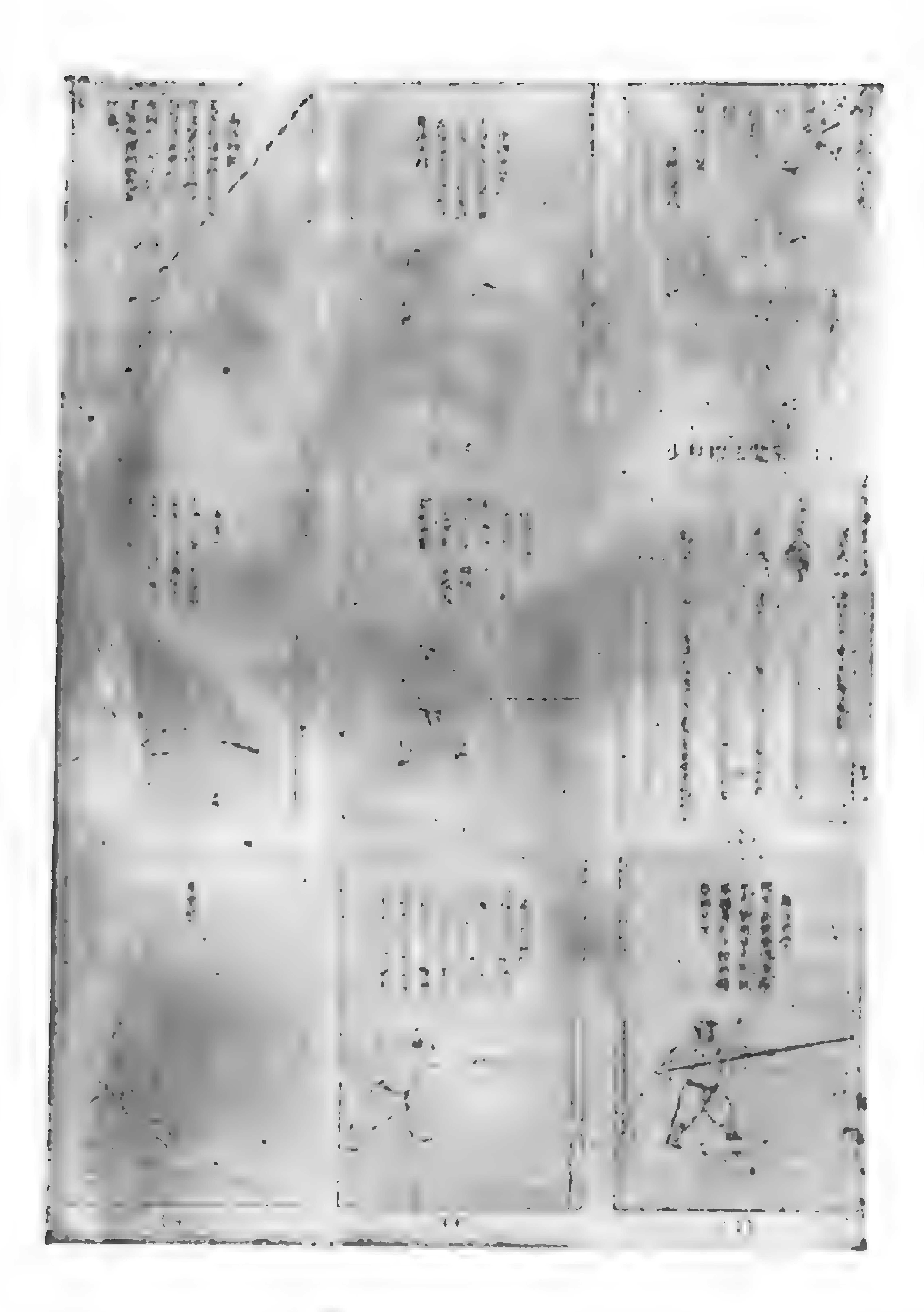
他在视察东部防线，深入敌方，指导鹿善继等人加强防卫时，曾预言“未来三年间敌人不会侵入”，可是不幸各地防备都被攻破，另外又因他欺骗了枢密使，所以就引咎辞职了。

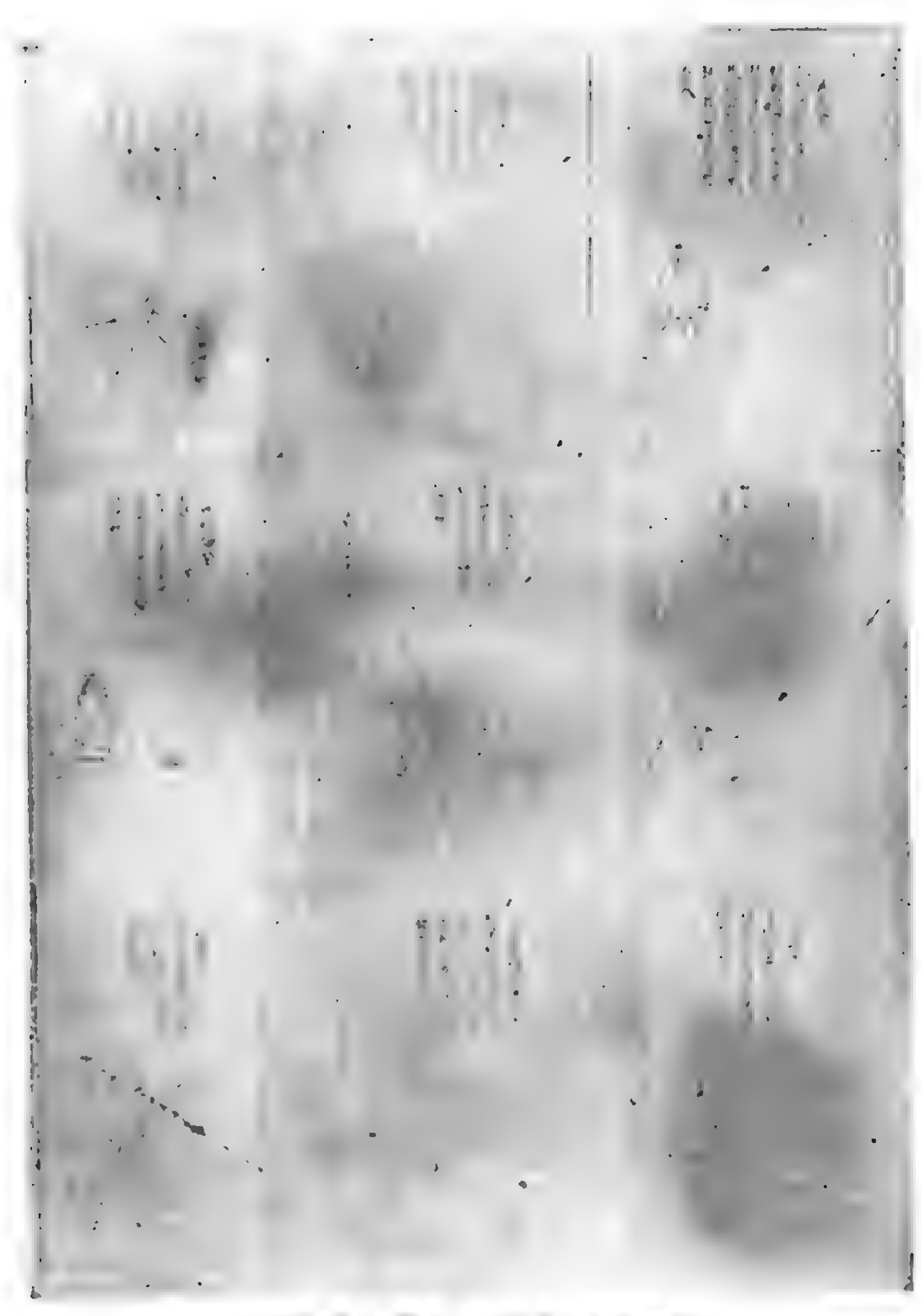
以后不到二十年，明王室即亡，满族建立清朝，《武备志》成了禁书。

十九、《武备新书》

此书把戚继光《纪效新书》的序文放在卷头，署名是戚继光撰，内容也和《纪效新书》大同小异。此书是“江苏巡抚采进本”，但此书“手足篇”中的“火器诸图”声称是羽南彭翔在崇祯庚午（1630）中秋收录秘藏的，另外在卷首还载有“四明谢三宾订正”字样。

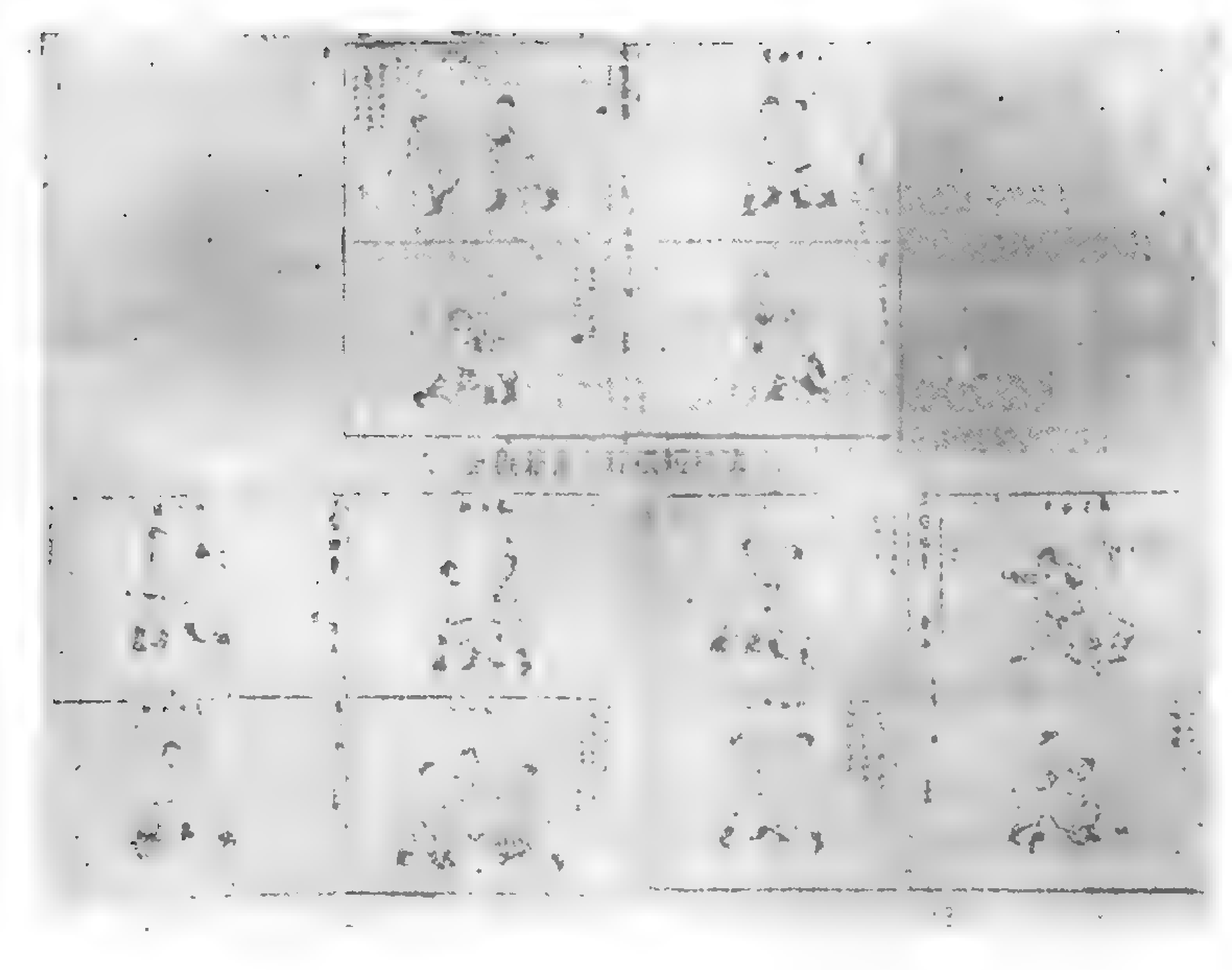
也就是说，此书是在戚继光逝世后，由谢三宾加以订正，改名为《武备新书》而出版的。只是在拳法中，加进了“秘传短打法”，其解说的内容有：





《少林棍法阐宗》（引自<武备志>）

揪头发记（对付头发被抓时的技法六）；
揪胸记（对付胸被抓时的技法六）；
抱腰记（对付被抱腰时的技法三）；
后抱腰记（对付从后面被抱腰时的技法三）；
揪后衣领记（对付从后面被揪衣领时的技法三）；
拿衣领记（对付从前面被揪衣领时的技法一）；
揪领揪腰记（对付腰和衣领被抓时的技法一）；
拿肘记（对付肘被抓时的技法三）；
拿袖记（对付袖被抓时的技法二）。



《武备新书》秘传短打法

二十、《白打要谱》

据说是明代汪伯言著，但已亡佚。

《读书敏求记》曾评论此书说：今盛传的宋太祖长拳三十二势、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短、绵张短打，各有其优点和专长，技术高超，著名于世。颍川汪伯言集诸家之应变，编成要诀，写成此书。

二十一、《拳　术》

明末清初王余佑著。王余佑，字介祺，河北新城人，明亡后，入五台山隐居，号称“五台山人”。

据梁启超著的《近代学风的地理分布》载，王余佑的父亲因反清被害，其长兄自己投狱，与父共殉难，其次兄杀死告密者三十余人亡命至河南淇县，隐居终生。梁启超说：“五台侠士（王余佑）有道，精技击，善谈兵，著书十卷，其书名，吾人可称之为《革命军教科书》”。

清初著名阳明学大家颜元（1635—1704），也常师事王余佑，认为在清朝统治下谈理学，不如主要教六艺（即士必须学的艺、礼、乐、射、御、书、数六门学问），他们为了打倒清朝，恢复国土，进行了地下活动。

二十二、《十三刀法》

此书与《拳术》一样，均系王余佑著。民国二十年

1931），上海以《太极连环刀法》书名复印，只缺“诱敌”三式。

二十三、《手臂录》

清康熙元年（1662），明遗民吴殳（1611—1695）著。

此书以精解枪法而著称，在后世出版的《借月山房汇集》、《泽古斋重钞》、《指海》、《瓶华书屋丛书》、《扫叶山房丛钞》、《式古居钞》、《丛书集成初编》、《丽楼丛书》等书中均有收录。

此书共由四卷和附卷组成，除卷三的《单刀图说》及卷四的《诸器总说》、《叉说》、《狼筅说》、《藤牌腰刀说》、《大棒说》、《剑诀》、《双刀歌》和《后剑诀》外，均讲枪法。

讲解的枪法有石家枪法、马家枪法、沙家枪法、峨嵋枪法、杨家枪法、梦绿堂枪法和程冲斗枪法等。特别是卷一，在“枪法圆机说”、“一圈分形入用说”、“枪法元神空中鸟迹图”和“圆圈分形详注”中，对被视为枪法真髓的“圈”法进行了图解。此书堪称毫无保留地传授了枪法的秘诀。

著者吴殳，名乔，字修龄，号沧尘子，江苏太仓人（一说江苏娄江人）。吴殳23岁时（1633），天下多难，他和同乡的夏君宣、夏玉如、陆桴亭一起从枪法师石敬岩在本报寺学了刀枪二法。石敬岩在教枪法时，用纸和竹片把身体厚厚绑起来，然后上面铺上一层皮革以练对扎，实际上是采取用

木枪互刺的练法。吴殳用这方法苦练数年之后，又进一步学了半年秘术。传授时，一切都靠口传，一个没有完全做好，就不往下教，要求在实战中领会技法。

其师石敬岩曾从耿橘学过双刀法，从少林寺和尚洪记学过枪棍二法，从刘德长学过少林和峨嵋枪法。后来，吴殳又从渔阳老人学过剑法，从天都的少侠（年青的侠客）项元池学过双刀法，从郑华子学过马家枪法，从倪近楼学过杨家、沙家二枪法，还从朱熊占学过峨嵋枪法。

吴殳还熟读过程冲斗的《耕余剩技》，指出过其缺点，还研究过洪转著的《梦绿堂枪法》。洪转是同石敬岩有过往来的洪记和尚的师兄弟。

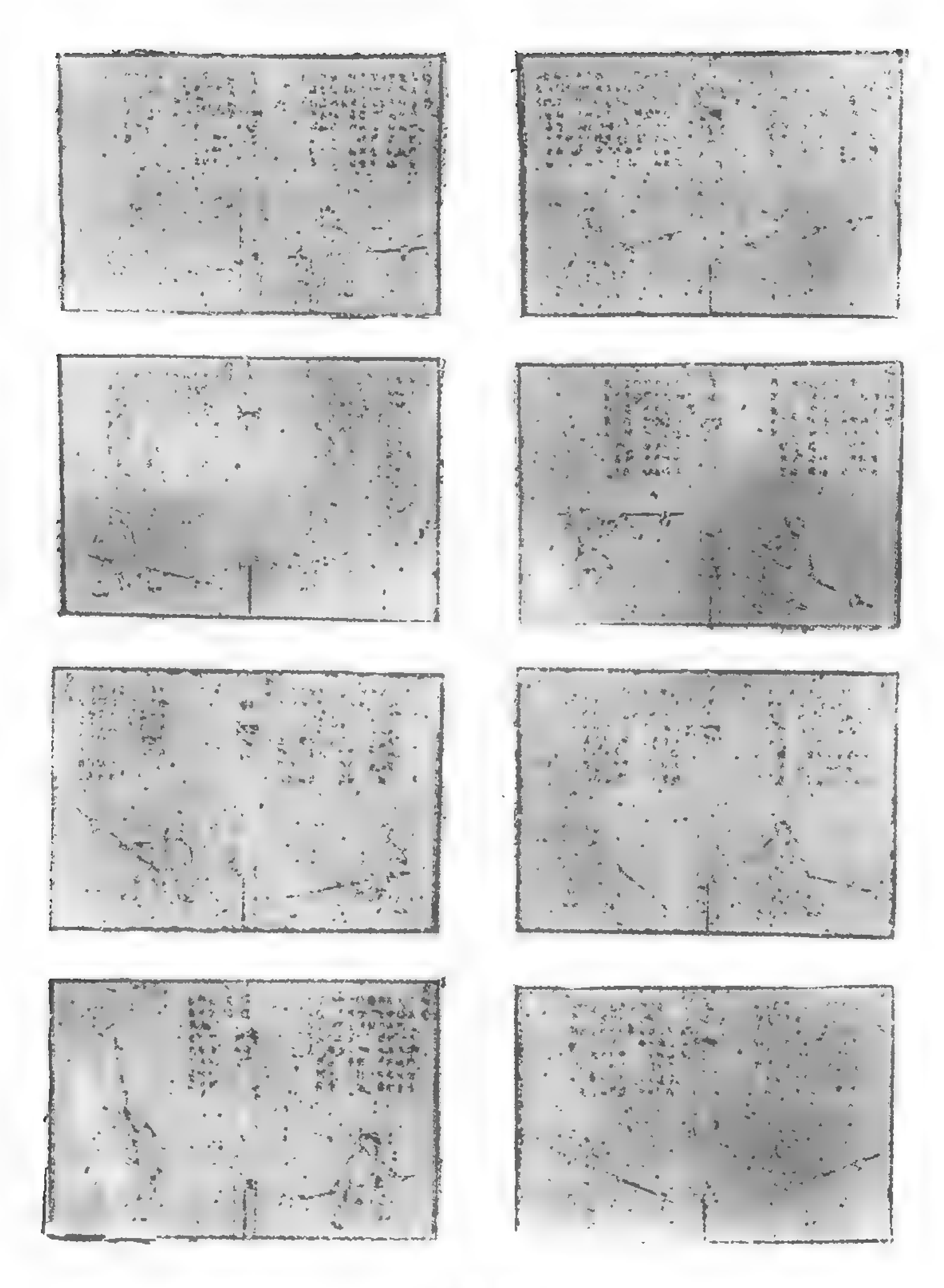
以后，吴殳的枪法终于登峰造极，一面改进历来的枪法，一面自己创造枪法。据他说，他留心击刺三十年，其中有四、五年自己练功，每有所得，则常打败师傅，所以他敢提出改进。

吴殳还以其诗人的奇才而著称。

二十四、《万宝全书》

此书有两种版本，一是清康熙年间（1662—1722）烟水山人编，一是清乾隆十一年（1746）毛焕文编，两者内容相同，后世复印的都是毛焕文编的版本。

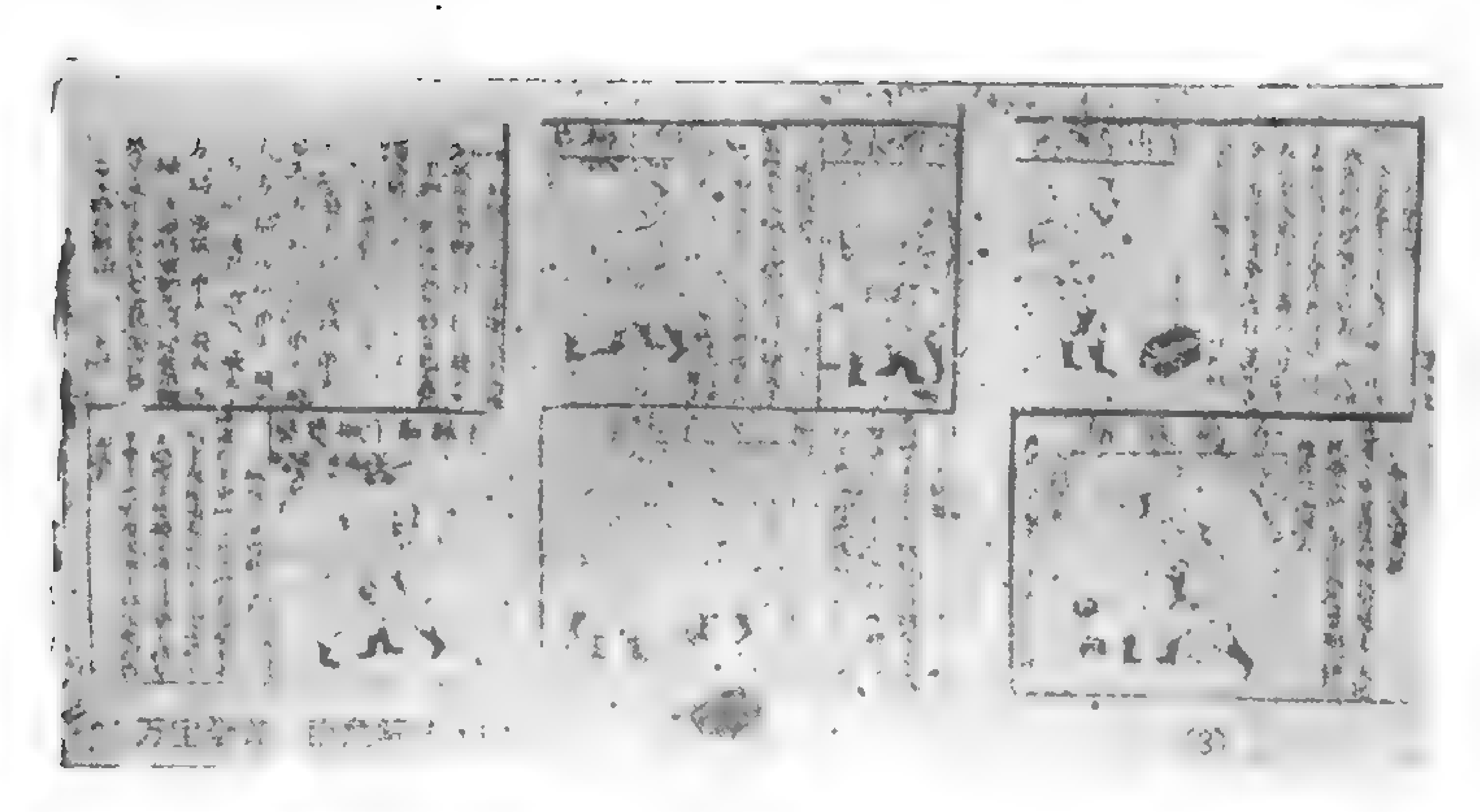
编者烟水山人和毛焕文，不详其生平，可能不是武术家，而是著作家。



《手臂录》

此书不是武术书，而是记述体育、艺术、游戏、养生法等综合性辞书。此书中有“拳棒跌解法”一节，记述了“夜了巡海拳”、“出马一枝枪拳”和“四门斗里拳”等拳套目录。此书还有“要家临危解法”一节，对护身术进行图解，此外还载有“舞刀歌”、“舞枪歌”等。

南京中央国术馆副馆长陈泮岭在他著的《摔角术》中，把这本《万宝全书》传到了日本，据说对日本柔术的发展起过推动的作用。



《万宝全书》临危解法

二十五、《六合拳谱》

此书被视为形意拳的原本，清雍正十一年（1733）河南李某著。此书有个抄本传到陈家沟，陈品三用太极拳的拳理加以解说，并取名为《三三拳谱》（关于此书，可参阅本书“形意拳史”部分）。

二十六、《太极拳经》

此书阐述了太极拳原理，据说是清乾隆年间（1736—1795）山右（山西省）的王宗岳所著，但关于这一点，证据不足。

此书原名《太极拳谱》，民国元年（1912）河南省国术馆馆长关百益把它命名为《太极拳经》，一般遂沿用此名。

此书原本据说是河北人武禹襄从陈清萍学过陈家太极拳赵堡架以后，在河南舞阳县一家盐店里得到的。此书原本内容有：（一）太极拳论；（二）十三势；（三）十三势行工歌；（四）打手要言；（五）打手歌。

不过，从武禹襄开始，以后得到此书的李亦畬以及后世的太极拳家们，都相继对此书进行种种解释和取舍选择，现在已有数种版本流传，大多是把原文解释错了或改变了原文。

此书的“打手歌”和“十三势”等原样地也传到了陈家沟，因此徐哲东认为“王宗岳把太极拳传到了陈家沟”，而唐豪则反对此说，认为是“王宗岳在陈家沟学了太极拳”。

要说清这两种说法，再加以考证，限于篇幅，本书是不可能的。不过，陈家沟早在明末就有陈王廷（陈家沟九世）造拳诗留传下来，所以唐豪才据此认为是“陈家传给了王宗岳”（参见本书“陈家太极拳史”部分）。

但是，即使陈家沟在这以前即已流传有某种拳术，是否

可以说后来因受王宗岳的影响而向太极拳发展了呢？关于这方面，可说是愈想，假说愈多，层出不尽。

二十七、《阴符枪谱》

此书是枪法谱抄本，其序文题的日期是清乾隆六十年（1795），著者只署山右王先生撰，而无名。

考证家唐豪根据下列三点得出结论，认为这个山右王先生就是《太极拳经》著者王宗岳。这三点是：

（一）《阴符枪谱》所载的枪诀、高下、左右、刚柔、虚实、进退、阴阳、粘随等理论，与《太极拳经》对照，两者完全一样；

（二）王宗岳是山西人，而山右王先生的山右也是指山西省（山西省在太行山右，故古称山右）；

（三）此谱是和《春秋刀残谱》一起写的，《春秋刀残谱》传到了陈家沟。

《阴符枪谱》的序文写道："……山右王先生，自少时经史而外，黄帝、老子之书及兵家言，无书不读，而兼通击刺之术，枪法其尤精者也。盖先生深观于盈虚消息之机，熟悉于止齐步伐之节，简练揣摩，自成一家，名曰：《阴枪谱》……辛亥岁（1791），先生在洛（洛阳），即以示余，余但观其大略，而未得深悉其蕴（奥秘），每以为憾！余应乡试居汴（开封），而先生适馆于汴，退食（官员回家）之余，复出其稿示余，乃细心观之……于是将枪法集成为诀，而明

其进退变化之法，嘱序于余，因志其大略而为之序云”。

二十八、《拳　经》

此书被视为传授少林寺拳法正宗的书，内容是少林寺玄机和尚的拳法秘诀，明末陈松泉所传，张鸣鹗编辑，以后张孔昭又进行了补充。

此书在清乾隆四十九年（1784）由曹焕斗又进行补充。其中，海陵的度我氏的藏本在民国十九年以《玄机秘授穴道拳诀》书名在上海国技学社重印；王某藏本在民国二十五年（1930）由蟫隐卢以《拳经·拳法备要》书名复印。

据罗振常在《拳经·拳法备要》的序里所说，此书是抄本，是少林的正宗，是由张孔昭撰，曹焕斗注释的。

唐豪见此书，曾去河南少林寺调查了历代和尚的墓碑，发现从明到清顺治年间（1644—1661）的和尚名字都是“玄某”，与此书的“玄机和尚”一致，并把这记在《中国武艺图籍考》中。

顾留馨和唐豪共著的《太极拳研究》也把此书作为明清少林拳法著作而列入参考文献。

在复印此书的1936年前后，少林寺所在地河南省的邻省安徽省歙县曾广泛流行此书所载的拳法，这是方梦樵说的，所以现在也很可能还有继传人（关于此书可参见本书“少林拳史”部分）。

二十九、《内家拳法》

清初黄百家（1634--？）著。黄百家，原名百学，字主一，号不失，浙江余姚人，其父是清初著名学者黄宗羲。黄百家自幼从王征南（1617—1669）学“内家拳法”，师死后七年写成此书，书名即称《内家拳法》。

此书一开头即写道：

“自外家至少林，其术精矣。张三丰既精于少林，复从而翻之（加以改变），是名内家，得其一、二者，已足胜少林。王征南先生从学于单思南，而独得其全。余少不习科举业，喜事甚（爱好习武游艺），闻先生名，因裹粮至宝幢学焉。”

另外，黄百家之父黄宗羲，也称赞王征南的业绩，于康熙八年（1669）写了《王征南墓志铭》，其中也谈到了内家拳的起源问题。他写道：

“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三丰。三丰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进。夜梦元帝授之拳法，厥明，以单丁杀贼百余人。三丰之术，百年以后，流传于陕西，而王宗为最著。温州陈州同从王宗受之，以此教其乡人，由是流传于温州。嘉靖间，张松溪为最著。松溪之徒三、四人，而四明叶继美（近泉）为之魁，由是流传于四明。四明得近泉之传者为吴昆山、周云

泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有授受。”这句话的大意是：少林拳的特点主要是进攻别人，但亦容易被别人钻空子打败，而内家拳以静制动，来犯者能立即被打倒。内家拳是张三丰创始的。他夜梦元帝这个神仙授拳给他，次日早晨即单身杀贼百余人。百年之后，内家拳主要传在温州、四明一带，授徒多人。

黄宗羲在这段话之后，还列举了不少内家拳名家的姓名。但既然在这样广阔的地方这样多的人当中曾传习过内家拳，那末，为什么现在一点也未留下传递的形迹呢？

另外，从那以后过了六十年，即在清雍正十三年(1735)出版的《宁波府志》的“张松溪传”中，也详细记载了张松溪的生平事迹和内家拳的源流，但就是未提当时有哪些人继承了内家拳。

因此，现代认为内家拳是否实际存在过，证据缺乏，上述各书所说的大有疑问。

考证家唐豪，也曾调查过王征南和陈州同的事迹，也毫无所得。

近代，大部分练太极拳、形意拳、八卦拳和无极拳一类拳法的人们，都附会这个毫无根据的“内家拳的祖师爷是张三丰”的说法，自称为“内家派”、“武当派”，其实这些拳术和内家拳无论是技术或名称都完全不一样，毫无关系。

例如，其主要不同点之一，就是太极拳、形意拳、八卦掌、无极拳等往往用双手同时推出或进攻，而内家拳则把这“双手齐出”列为“禁犯病法”之一。

《内家拳法》这本书的目录如下：

一、练法——1.练手法（35）；2.练步法（18）；

二、拳法——1.六路（通臂、斗门、仙人朝天势、抱月、扬鞭、煞鎚）；2.十段锦；

三、禁犯病法（14）；

四、打法；

五、心法——五字诀（敬、紧、经、劲、切）；

六、穴法；以及其它。

其技术内容不详。

黄百家还著有《征南射法》问世。

三十、《苌氏武技书》

清代苌乃周著，共有6卷。其中，卷六载有枪法、猿猴棒、双剑等武术器械谱，其它5卷均讲解拳法和拳理。

进入民国时期以后，此书由陕西教育图书社复刻重印，编辑较杂，错字较多，所以在民国二十一年（1933）经徐哲东整理和订正，分6卷74篇，取名《苌氏武技书》出版。古本据说有“培养中气论”和“武备参考”等2卷131篇。

苌乃周，字纯诚，又称苌三，河南汜水人，乾隆年间（1736—1795）举明经（通过了官考），曾著《周易讲义》。他自少年时起，即热中于武术。他一面读书，一面练武达十年多，后得遇洛阳武术家阎圣道，并教他练拳，技术大进，遂一举成名。他既是文人，又善拳法，故人称“儒拳师”。

《苌氏武技书》二十四拳法图

其弟子有柴如柱。其子孙也继承其传。其五世孙袁德晋传给汜水的袁宇华。袁宇华在民国十年（1921）在镇嵩军中教拳。

三十一、《古今图书集成》

据《清史艺文志》载，此书是陈梦雷编著的，内容有射、弩、弹、刀、剑、斧钺、拳搏、槊戟、戈矛、椎棒等项，是汇集古今图书中有关武术的内容而编成的。

此书在民国二十三年（1934）由桐乡陆费逵影印出版。据其序言所说，此书是陈梦雷编的，完成此书费时五十年之久，涉猎了万卷书，才在清雍正初年（1723）出版。此书原版称为“武英殿聚珍版”。

三十二、《陈氏太极拳图书》

陈家沟十六世孙陈品三（1849—1929）著，是一部讲解陈家太极拳技法、理论、秘诀等的珍贵著作。

此书共有4卷。作者根据陈家历代拳师练拳所得秘诀和要领，对动作逐势详加说明，对运动和周身规矩也详加阐述，以易理来解释拳理，引用经络学说来证明缠丝劲的核心作用，并以内劲为统驭。

著者陈品三，名鑫，字品三，陈仲甡之子，与其祖父陈有恒、堂祖父陈有堂同是家传的太极拳的著名拳师。陈有本

是新架式的创造人。

陈品三出生时，陈长兴之子陈耕耘正以老架式在陈家沟著称，陈品三之父陈仲甡则以新架式著称。陈品三自少年时起即同其兄陈垚（字坤三）一起从其父学太极拳。其兄一辈子教拳，而他本人则遵父命努力读书，到晚年后即整理太极拳的理法，倾注心血于著书传世。

陈品三从1908年起开始写书，1919年完成，他无子女，把书给了其侄陈椿元。陈品三在把书交给陈椿元时说："若可传则传之，不则焚之，毋与妄人也。"他就这样坚决地劝戒其侄不可轻率传人。

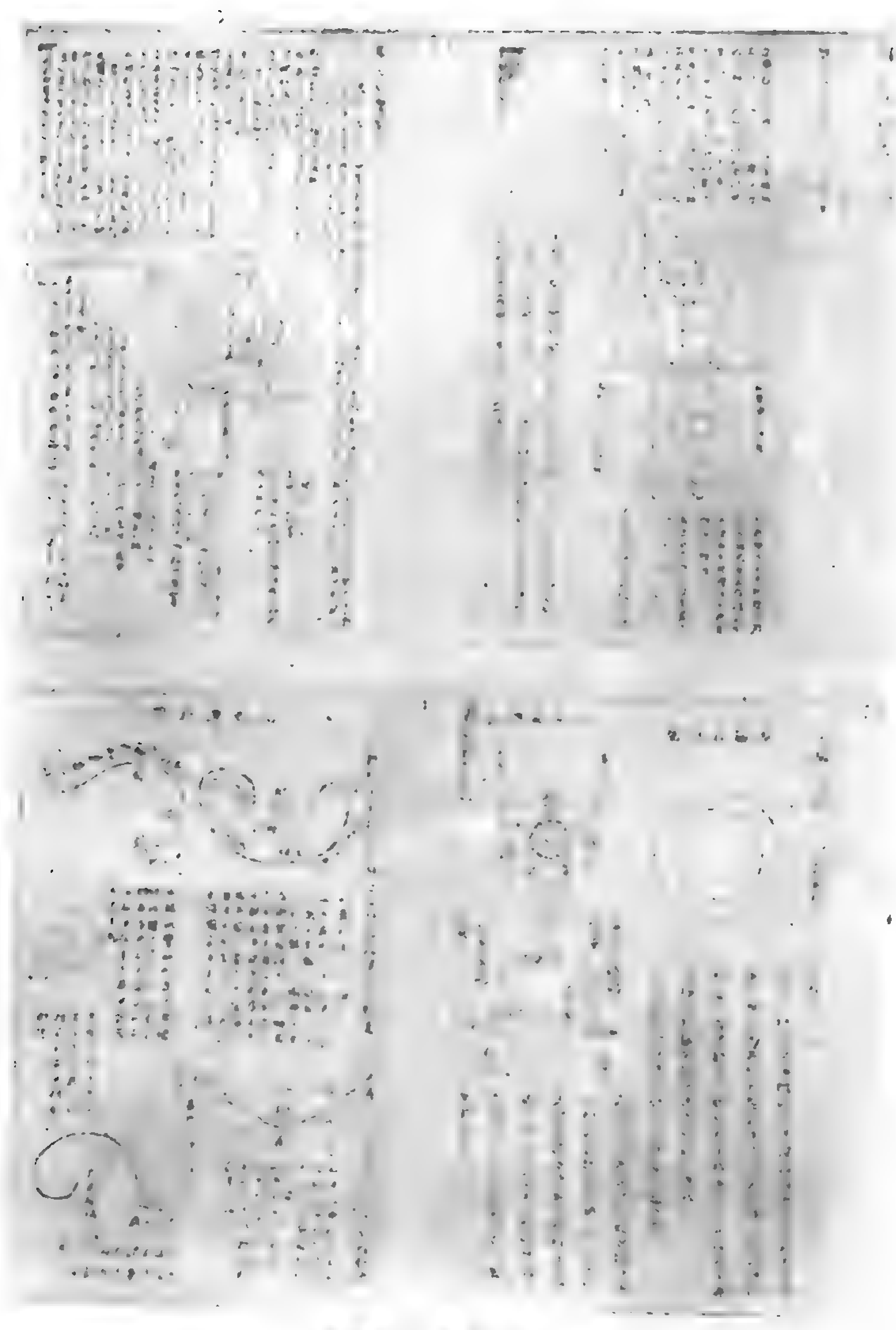
在陈品三死后，唐豪约陈子明在1930年去陈家沟搜集太极拳史料，见到此稿，痛感这是极其珍贵的著作，遂在翌年的1931年春，向河南省国术馆馆长关百益建议买下此稿。以后，关百益即把此稿买下，在1933年由河南开明书局出版。

陈品三殁后，因家贫停柩多年未葬，在陈椿元得稿费后始为营葬。

陈品三此外还著有《陈氏家乘》、《安愚县诗文集》、《太极拳引蒙入路》、《三三拳谱》等。其中，《三三拳谱》是用陈家太极拳的拳理来解释形意拳的经典拳谱——《心意六合拳谱》的。

三十三、《御定武艺图谱通志》

这不是中国的书，而是朝鲜出版的，是按照宣祖、英祖、



《陈氏太极拳图说》

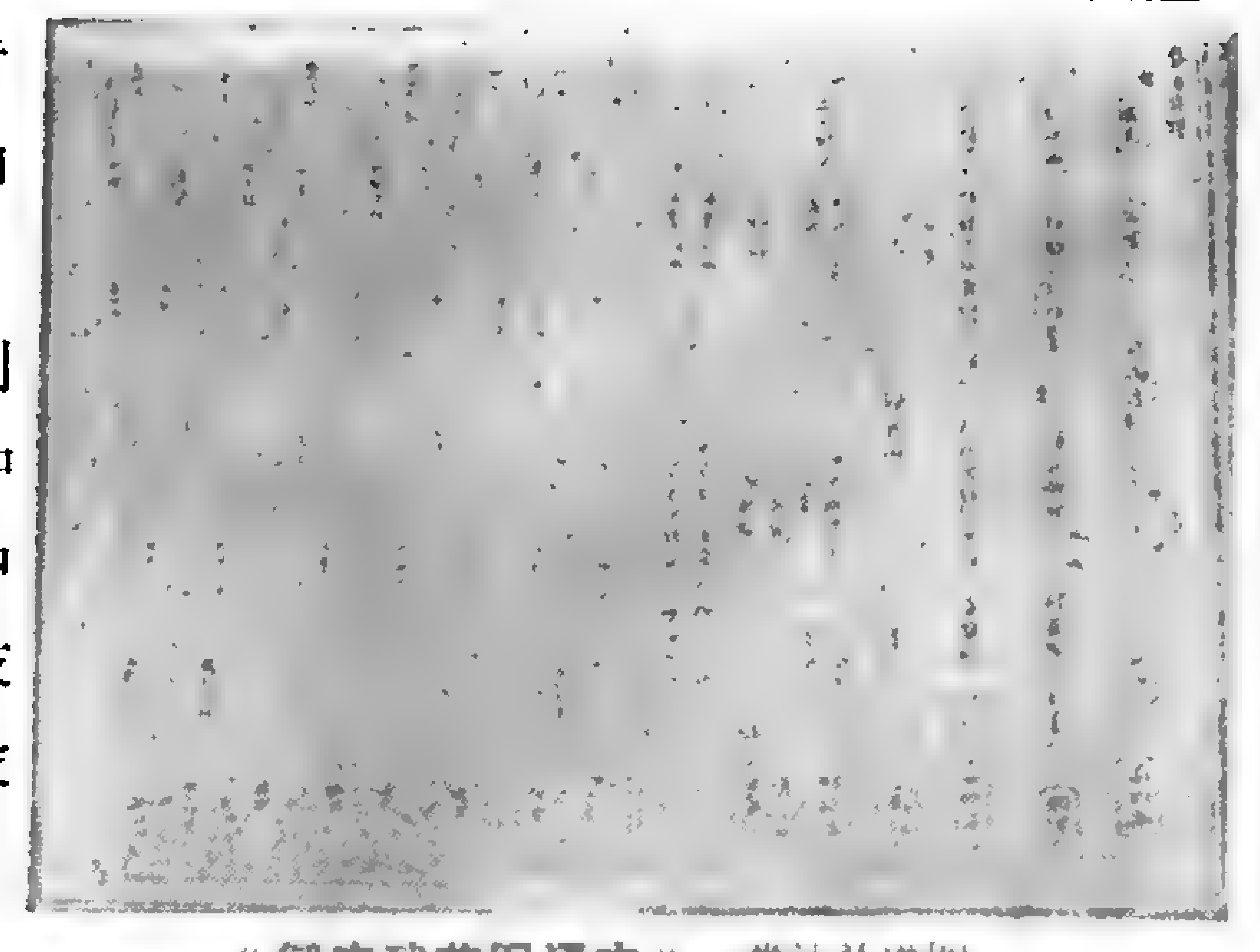
正祖三代朝鲜王的命令而不断补充完成的。

初版本是在朝鲜宣祖三十二年（1598）完成的。这时，刚平定了倭寇，朝鲜王宣祖痛感武备之必要，遂命令训局郎韩峤参考中国的《纪效新书》，并请教于明朝的许国威（福建省晋江人，武进士），收录了棍棒、藤牌、狼筅、长枪、镗钯和双刀6项技法。

后至英祖三十五年（1759），又增加了竹长枪、旗枪、锐刀、倭刀、倭剑、交战、月刀、挟刀、双剑、提督剑、本国剑、拳法、鞭棍等12种技法，加上初版本的6种技法，合为《武艺十八般》出版了。

后至正祖十四年（1790），又增加了骑枪、马上月刀、马上双剑、马上鞭棍、击毬、马上才等6种技法，经过整理校订，合而为24种技法，此书遂告完成。

朝鲜王正祖亲自为此书作序。此书所载各势均加一图进行讲解，并附有各势拳谱和演练路线等。此书除倭剑外，其余23种技法均采用中国武术的技术、器械和技术名称等。



《御定武艺图通志》 拳法总谱图

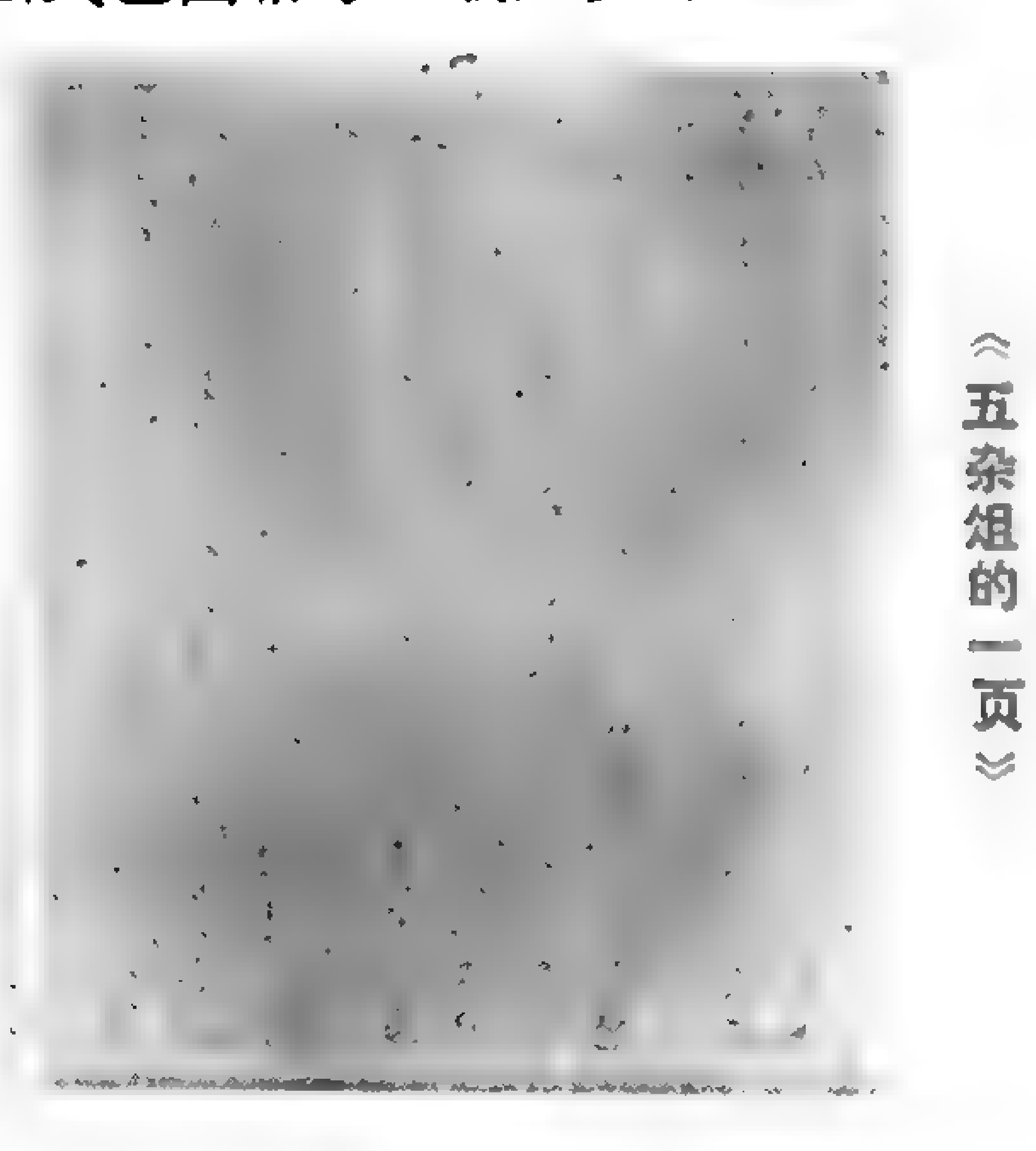
第二章　少林拳史

一、少林拳的名称

少林拳的少林二字，系少林寺的简称，少林寺系指河南嵩山少林寺。

一般把在少林寺练的拳法都称为少林拳，但究其渊源，实为“少林寺拳法”的简称。在明代的《五杂俎》和清代的《清稗类钞》等书中，都称之为“少林寺拳法”（日本现在就称之为少林寺拳法——译注）。

据《中国武艺图籍考》载，少林二字常被写成别字，如



《五杂俎的一页》

在《戚少保年谱》中被写成“邵林”，在《万宝全书》中被写成“邵陵”，在《千顷堂书目》中被写成“少陵”，在《陈氏拳械谱》中被写成“邵陵”等，都是“少林”的音误。

另据福建省等地流传的拳法书，也有的写成“昭林寺拳法”或“昭灵寺拳法”等，也都是“少林寺拳法”之音误。

这种误传，不仅限于少林拳，在其它许多门派和技术方面也有类似情况。这都是因为古代教育制度不全，武术靠文字流传的少，靠口传的多而造成的。

二、达磨大师和《易筋经》

关于少林寺的起源，说法众多，其中多为人们所知的说法是“达磨大师创始的”。

这个说法是清代出现的《易筋经》一书的序文而引起的。此序署的年月是唐贞观二年，即公元628年。作序者是一个叫李靖的人，序中说：此书系达磨大师的遗著，是少林寺拳法的原典。此书具体讲解一种健身法，但直到今天所能发现的《易筋经》版本都是清朝末年（即公元1800年以后）出的，与该序文所署的年月相隔有一千二百多年之久。据唐豪考证，现在所发现的《易筋经》中，版本最老的才是清道光三年（公元1827年）出版的。

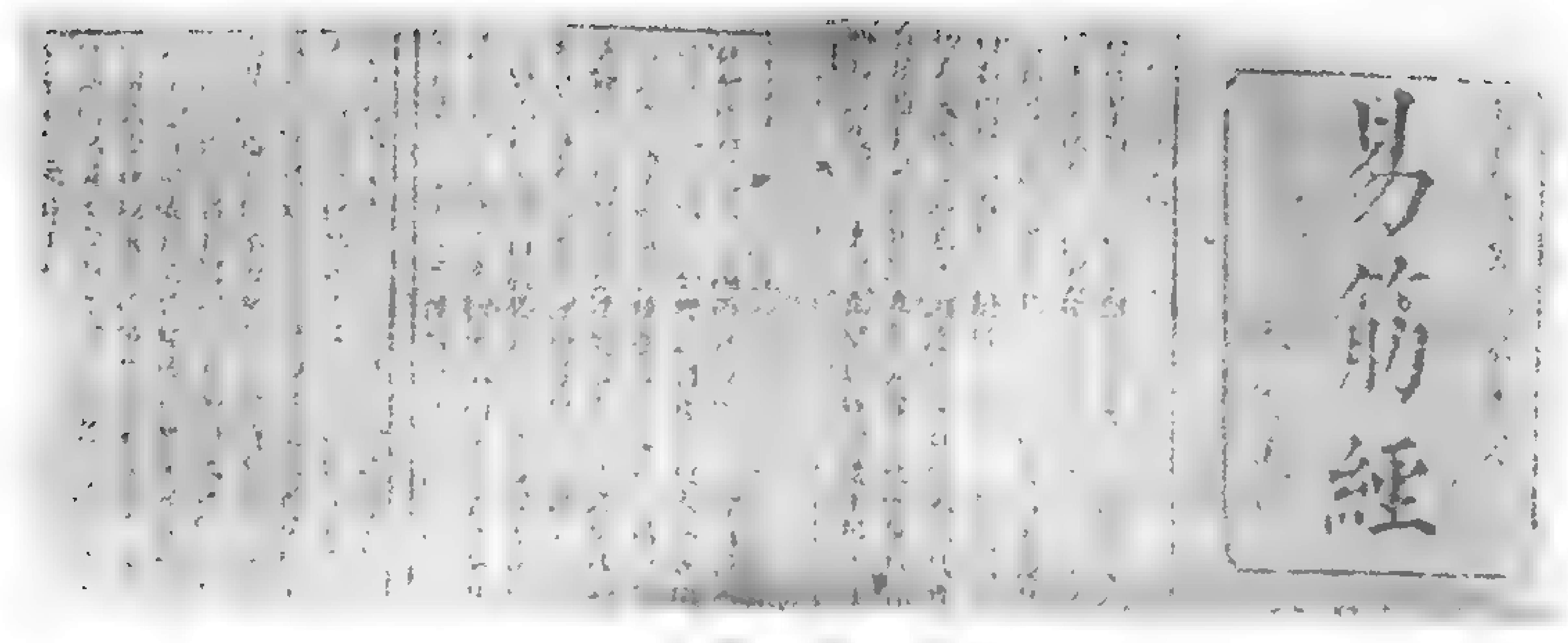
另外，在《易筋经》的“神勇序”中关于岳飞生平业绩的说法，与史实也完全不符，以唐豪与徐哲东为首的许多考证家都一致认为：《易筋经》是清代出版的伪书，是为了提

高权威性而假托达磨大师的。在明清两代假托为神仙或英雄的著作而出版的伪书，是相当多的。

最近，连达磨大师是否真有其人，都成为问题了。就拿初见达磨大师之名的《宋高僧传》这一著作来说，也是在达磨死后五百年才出版的（达磨殁年推测为公元528年）。在这以后记有达磨生平事绩的《景德传灯录》和《传宝正宗记》等书，也无非都引自《宋高僧传》而稍加改动而已。所以，史学家们说达磨大师是禅宗为了传教而硬制造出来的架空人物，是有根据的。

清代以前出版的关于少林寺武术的书，如《少林棍法阐宗》、《拳经》和《正气堂集》等，以及关于少林寺的史书等，不仅对达磨大师的传说只字未提，连《易筋经》二字也见不到。至于和武术无关的许多佛教书籍中也只提到"达磨在少林寺，终日坐禅，通宵达旦"，至于《易筋经》三字也全然不见，说达磨打拳一类的记载更是无处得见。

这也就是说，即使达磨大师实有其人，也没有任何确凿的根据可说他和少林寺拳法有什么关系。



《易筋经》

三、关于少林棍法起源的神话及其真伪

唐初（公元618年），当“王世充之乱”兴起时，以少林寺和尚昙宗为首的13名和尚，救了其后成为唐太宗的秦王李世民，活捉了王世充之侄王仁则，立了大功，从而少林寺和尚的武勇著名于世。但是，从那以后近一千年间，少林寺和尚并非以其武勇而著称，实际上在进入明代以后，就不是以其拳法，而是以其棍法闻名了。

少林棍的起源是从紧那罗王的神话中出现的。

程冲斗在《少林棍法阐宗》的“纪略”里写道：“元至正间，红军作难，苦为教害，适爨下一人出慰曰：‘惟众安稳，我自御之’。乃奋神棍，投身灶炀，从突而出，跨立于嵩山御寨之上，红军自相辟易而退。寺众异之，一僧谓众曰：‘若知退红军者耶，乃观音大士化身，紧那罗王是也’。因为编藤塑像，故演其技不绝。”这段话的大意是：在元代至正年间（1341—1367），红巾军发难，逼近少林寺，爨下跳出一人安慰大家说：“你们都不要慌，由我一人抵御！”只见他奋起神棍，从灶下跃身而出，跨立在嵩山御寨上，红巾见之胆怯而退。寺众对此惊异不已，一僧对众曰：“你们知道是谁退了红巾军？乃观音大士的化身紧那罗王是也。”于是，寺众编藤制作塑像供奉，并演练棍法不绝。

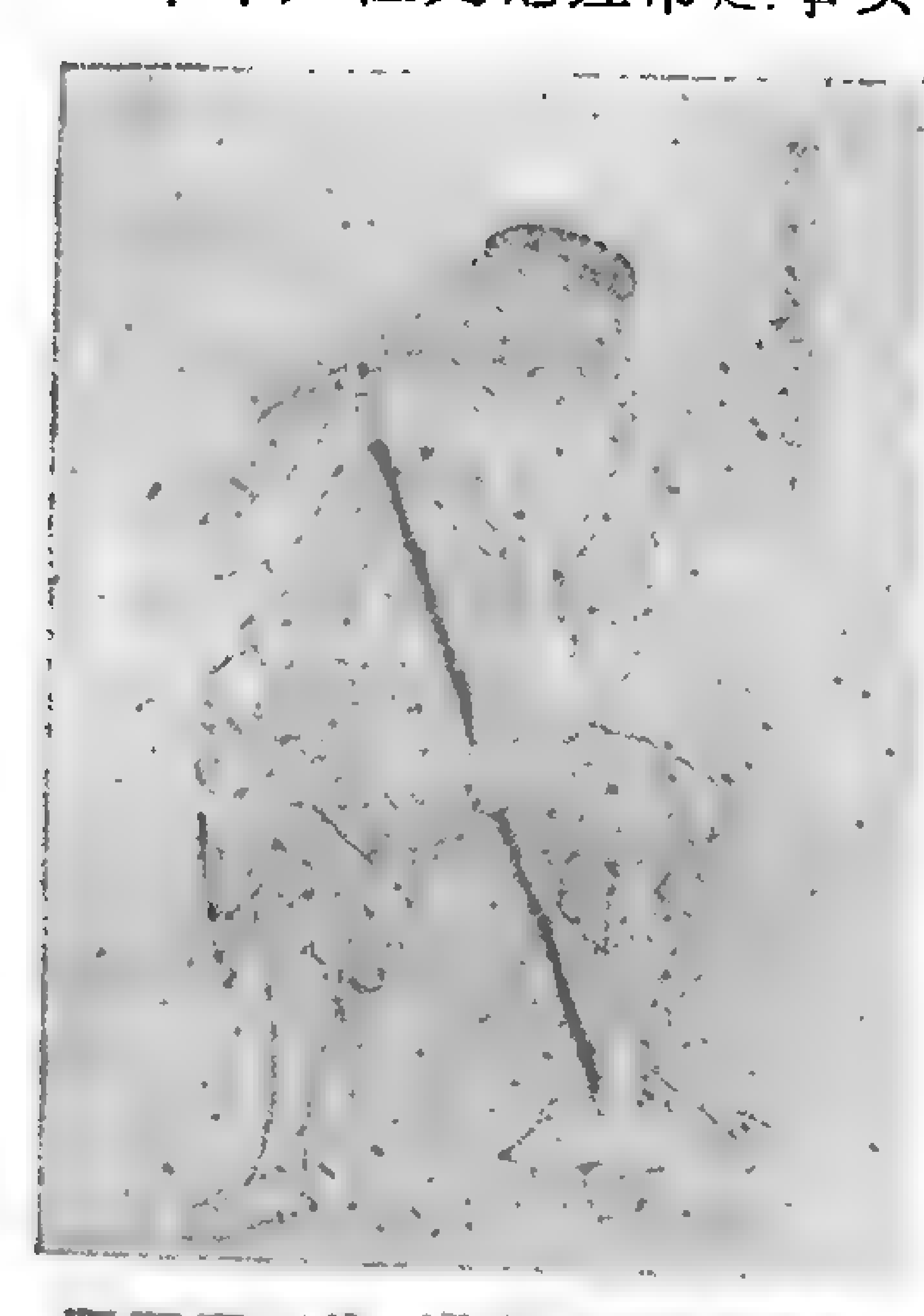
程冲斗著《少林棍法阐宗》一书是在明万历四十四年（1616），书中出现的这种神话与一百余年前明正德十二年

（1517）由文载撰的《嵩山祖庭大少林寺那罗延神示迹碑》十分相似，可见程冲斗是引用了这个碑文。

这个碑文的内容如下：

“据《景蠲记》载，大元至正十一年辛卯三月二十六日巳时，颍州红巾初起，大乱来至，少林有一圣贤，先在厨中作务，数年殷勤，负薪执爨，鬆头跣足，单棍形赤（只系一兜裆布，裸体），朝暮寡言，不动众念，无姓贯名（没有姓名和籍贯），常修万行。至日，红巾临寺，菩萨持一火棍，独镇高峰，红巾畏之而退，即时则没，后觅不见，乃知菩萨示迹，永为少林寺护法，坐伽兰之地（坐寺中）。僧子用记。”

另外，在碑文上还有文载的附注：《景蠲记》原文是至正十年，但史记红巾起事实为十一年三月二十一日，故特订正。



紧那罗王像（原载《少林寺志》

但是根据史实，红巾军起事的日期，上面说的两者都不是，据《元史·顺帝本纪》载而是“至正十一年五月三日，颍州妖人刘福通做乱，以红巾为号，陷颍州”。

据唐豪调查，记载当时少林寺状况的石碑尚在，据碑文所载，少林寺曾一度被红巾军占领，即曾一度失守，而且也不是至正十一年，至于紧那罗

赶走红巾军，更无其事。下面就根据唐豪的研究来看看事实情况。

松庭所撰《嵩山祖庭大少林禅寺宝应住持嵩岩俊公和尚碑》载：

“至正之末，天下大乱，兹寺失守，乃避兵于汶水（山东省）之林中。已而汶水亦乱，师挈其徒还本寺，以疾灭于少室之南杜家寨。事稍宁，迁灵骨于祖茔，塔而葬之。”

另据松庭在明洪武六年（公元1373年）撰的《嵩山祖庭大少林禅寺松源训公提点碑》所载也是说：“至正末年，避难于秦（陕西省）……”。

《少林寺志》中的“艺林”也载道：

“至正之末，天下板荡（大乱），海内名刹，焚毁殆尽，祖庭（即少林寺）仅存其半，殿中佛像，则刮金破骨，疑中有物。”

由此可见，至正（公元1341—1367）末年，红巾军攻入少林寺大加破坏，僧众逃向山东省和陕西省，其中也有些僧侣在少林寺近郊的杜家寨得了传染病而死去，终未能再返回少林寺。

但是红巾军侵入少林寺，绝不是文载所说的至正十一年。在这个时期，洛阳天庆寺的海印撰的《河南省登封县少林寺盖公提点塔铭》碑已建立了起来，碑文里是这样写的：至正辛卯（十一年）十一月十七日盖公病逝。由此可见，红巾军侵入少林寺不是至正十一年。

另外，据松庭的《嵩岩俊公和尚碑》和《松源训公提点

碑》所载，进入至正年间之后，少林寺的盟主一时空席，致使天历年间做过盟主的淳拙在至正五年再任盟主，松源则任院门监寺之职达十年之久，从未解职。

这也就是说，根据这些碑文可见，在至正五年到至正十四年间，少林寺并未发生什么事。

关于少林寺失守的时间，碑文虽无明确的记载，但《元史·顺帝本记》却记得清楚，上写：至正十六年七月，贼侵犯河南府路，洪丑驴以兵抵抗，十一月，河南（府路）陷。少林寺在河南府路的登封县，因此可以断定少林寺失守正在此时。

也就是说，从至正十六年十一月到至正十九年这几年期间，登封县一直为红巾军所占据，直到至正十九年五月由察罕帖木儿平定河南之前，少林寺僧徒一直流亡在外，未能回到少林寺。

另外，关于神话的主人公紧那罗王，《说嵩》著者景日昣写道：

“佛经有四紧那罗王：一法紧那罗，一妙法紧那罗，一大法紧那罗，一持法紧那罗。释云：‘神似人而有角（法那罗王长得像人但有角）。今寺中像，盖取诸此。”

景日昣还写道：

“少林紧那罗殿，在大雄殿东，西向，奉神三像（供奉三位神像），裸体执棍，灵动欲活，前向如将仆，中像扶摩之（帮助扶起），动辄移时，旁两像不动也，见者无不肃然。史载元成宗大德中，建天寿万宁寺，寺中塑秘密佛（喇

嘛教的兽面像），形象丑怪。皇后幸寺，见之恶焉，以帕（手巾）障面而过。少林象盖秘密佛，御寇（紧那罗王退红巾）之说，其信然？”

元代是蒙古族统治中国的时代，蒙古族才信奉喇嘛教。

少林寺本是禅宗的寺庙，元初少林寺的住持和尚福裕，曾欣然接受忽必烈的意旨，率先破坏道教，因而他被赐与“光宗正法大禅师”的称号，还被授与“大司空开府仪同三司”的职位，荣耀一时，人莫能比，一般僧侣争相接近福裕，表示尊崇。

另外，福裕还在外蒙古的和林及国内的燕蓟、长安、太原、洛阳五个地方分设少林寺，广布佛法，以帮助外族（蒙古族）统治。关于此事，程钜夫撰的《裕公碑》可以证明。鉴于迎合蒙古族的福裕把秘密的佛像拿进了少林寺，可以推测，紧那罗王的像是在元代以后出现的。

至于少林棍和紧那罗王以及喇嘛教的关系,《少林棍法阐宗》的“纪略”中曾写道：“嗣有哈嘛师者，似亦紧那罗王之流亚，曾以经旨授净堂，以拳棍授匾囤。”据《少林寺志》的《匾囤和尚碑》记载，“匾囤年逾二十投少林寺，礼梵僧喇嘛为师”。在梅元鼎著的《嵩书》（万历四十年刊）中，也有同样记载。《少林棍法阐宗》的“总论”中也记载，匾囤“于紧那罗王的圣坛，喇嘛神僧的秘授，庶不忝矣”。根据上述种种记载，可以断定，匾囤确是喇嘛的弟子，《少林棍法阐宗》的“纪略”中所说的“哈嘛”，实际上是“喇嘛”二字的笔误。

四、明代少林寺的棍法和拳法

少林寺盛行的棍法，据程冲斗的《少林棍法阐宗》所载，有下列套路和技法：小夜叉（六路）、大夜叉（六路）、阴手（六路）、排棍（三路，无定势）和穿梭（一路，无定势）。这些棍法在当时颇为有名，许多书籍都有记载。

例如，何良臣撰的《阵记》一书载道："少林棍俱是夜叉棍法，故有前、中、后三堂之称。前堂棍名单手夜叉，中堂棍名阴手夜叉，类刀法也，后堂棍名夹枪带棒，牛山僧能之。"此外，在《江南经略》、《武编》、《纪效新书》等书中，也有记载。

程冲斗的《少林棍法阐宗》写在明万历四十四年（1616）。距此五十余年前，即在嘉靖四十年（1561）撰写《剑经》的那位棍法名手俞大猷将军，在奉命从北方云中南征途中，听说少林寺有神传棍法，特意取道访问了少林寺，但发现少林寺棍法失传，他反而向少林僧教了棍法（见《正气堂集》的"新建十方禅院碑"）。

这与俞大猷在《正气堂续集》"诗送少林寺僧宗擎"的序中所说的情况相符。他在这序中写道：

"予昔闻河南少林寺有神传击剑之技，后自云中回，取道至寺。僧自负精其技者十余人，咸出见呈之。予视其技已失古人真诀，明告众僧。皆曰：'愿受指教'。予曰：'此必积之岁月而后得也'。众推年少有勇者二人；一名宗擎，

·一名普从，随予南行出入营阵之中，时授以阴阳变化真诀，复教以知慧觉照之教。及三载余，二人曰：‘噫，有余矣，乞归，以所受之教，转授寺众，以永其传可也’。遂许辞去，倏尔又十三年矣。门者忽报，有一僧求见，与之进，乃宗擎也。谓普从已化为异物，惟宗擎回寺以剑诀禅戒传之，众僧所得最深者近百人，其传可永也。”

由此可见，少林寺棍法本已失去古传真诀，只是由于有俞大猷的教授，才又保持了棍法的巧妙。但俞大猷介绍自己棍法（荆楚长剑）的《剑经》，同后来程冲斗写的《少林棍法阐宗》两者内容一对照，则发现在理论上仅“旧力略过，新力未生”一说相同，其外毫无相同之处。

也就是说，程冲斗所学的少林棍法，既不是俞大猷所传授的，也不是以前古人的。据程冲斗的《纪略》所载，程冲斗进入少林寺时，少林寺棍法功夫最高者是洪转和尚，洪转的继承者是广安和尚，程冲斗开始时就是跟洪转学的棍法。

关于洪转这个少林寺和尚的名字，在吴殳的《手臂录》中也有记载。据此书所载，洪转著有《梦绿堂枪法》一书，洪转的师弟洪记，曾同吴殳之师石敬岩的师傅刘德长比枪，刘用枪棒将洪记的枪击落出手。

刘德长开始时也曾在少林寺修行过，后走出少林寺遍访天下名师，终成大就。

吴殳在《手臂录》序中说：“少林全不知枪，竟以其棍为枪……然少林尚刚柔相济不至以力降人，冲斗止学少林之法去柔存刚，几同牛斗，而今世冲斗之传江南最盛，少林犹

不可得，况其上焉者乎。”

吴殳虽然批判了少林棍法，但在《手臂录》“大棒说”一节中却说：“少林有一家棍法，名曰五虎拦，惟一打一揭而已，打必及地，揭必过脑，平平无奇，殆如农夫之垦土焉，而久久致功，打揭得势，则少林棍法，亦甚畏之，不可以平平而轻视也。”

这种技法与俞大猷在《剑经》的“总诀歌”中所说的“一打一揭，遍身着力，步步前进，天下无敌”相符。所以唐豪氏断定这才是宗擎所传的技法，而冲斗所学棍法则与《剑经》不同，认为可能是洪转所改变的。

另外，关于当时少林寺拳法的情况，程冲斗在《少林棍法阐宗》的“问答篇”中写道：“或问曰：棍尚少林，今寺僧多攻拳而不攻棍者何也？

“余曰：少林棍名夜叉，系紧那罗王之圣传，至今称为无上菩提（即最高境地）矣。而拳犹未盛行海内，今专攻于拳者，欲使与棍同登彼岸也。”

这也就是说，在明代，少林寺棍法已达无上菩提（即最高境地），而拳法还不完善，所以寺僧专习拳法，以期达到与棍法相同的高水平。由此可见，在程冲斗著《少林棍法阐宗》的明万历年间（1573—1620），少林寺僧正在埋头于练习拳法。

五、明代少林寺习拳棒的和尚

据史书记载，少林寺习拳棒的和尚如下。

明嘉靖四十年（1561）前后，少林寺和尚宗擎和普从二人随俞大猷将军学三年棍法，后回少林寺把棍法传授给僧侣。普从和尚由俞大猷处回去后不久即死，因此只宗擎和尚一人传授了拳法（见《正气堂集》）。

明万历年间（1573—1620）著书的程冲斗，在进入少林寺时，八十多岁的洪转和尚是少林棍法的大师，后传给广按和尚。此外，还有宗想、宗岱、洪纪等武僧。洪转还教了哈嘛（喇嘛）弟子匾囤，使之成为一派（见《少林棍法阐宗》）。

嘉靖年间（1522—1566），少林寺僧月空，应都督万表的请求，曾率三十余名僧徒，挥着铁棒在松江击退了倭寇（见《日知录》）。

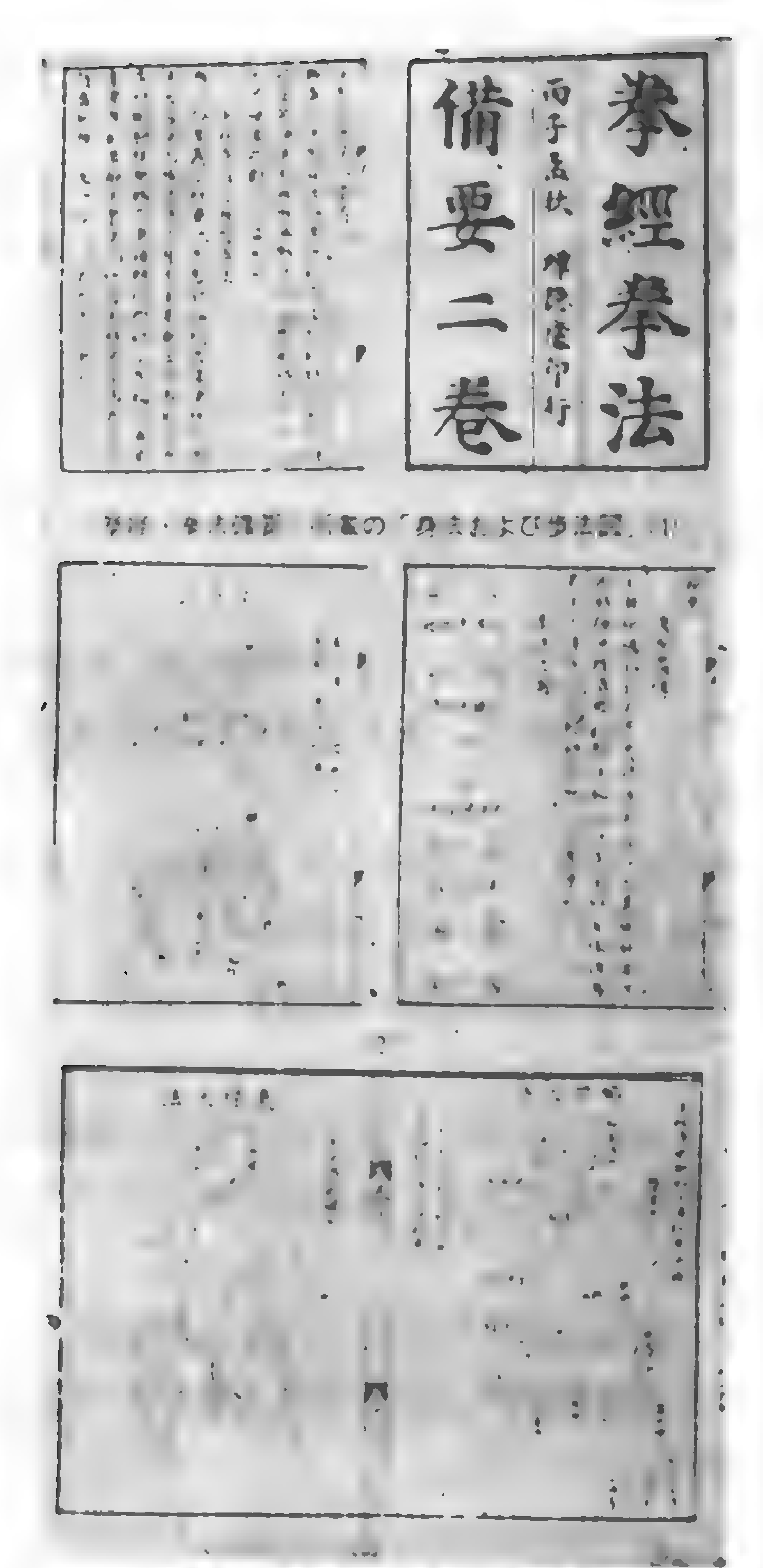
万历年间，有个精于棍法的和尚，名叫孤舟，他与二、三百名武术家比武，均无敌（见《涌幢小品》）。

嘉靖年间有个叫牛山的和尚，后堂棍是名手（见《阵记》）。

正德年间（1506—1521），在少林寺学过武术的和尚边澄，曾挥枪与十余个倭寇战斗，使倭寇大败（见《宁波府志》）。

万历年间，沈萃祯为了在太仓练兵曾从各地招募精于武术的教头，少林和尚洪纪和洪信两人曾应募（见《陆桴亭文集·石敬岩传》）。

《手臂录》著者吴殳的师傅是石敬岩。石敬岩是随原为少林寺和尚的刘德长学的枪术。刘德长在少林寺修行感到不



《拳经·拳法备要》所载的身法及步法图

足，又到各地遍求名师指教，后与少林和尚洪纪比试，获胜。洪纪后与倭寇战斗时死于船上（见《手臂录》）。

少林和尚玄机曾著《拳经·拳法备要》。此书被认为是传授明清时期少林寺拳法的稀有著作。此拳法的继传者有陈松泉、张鸣鹗、张孔昭（横秋）、曹焕斗等人

六、明清两代传授少林拳密诀的书籍

在这种书中比较可靠的有《拳经》和《拳经·拳法备要》二书。

《拳经》，据其序文所说，系明末张松泉所传，张鸣鹗编辑，清康熙年初由张孔昭（横秋）或其门人出版的，全书收录了少林寺玄机和尚的遗法。此书后在民国十六年由上海国技学社改名为《玄机秘授穴道拳诀·跌打骨科秘本》翻印出版，近年来又被香港锦华出版社翻印出版。

《拳经·拳法备要》收录的内容也是玄机和尚的遗法，与《拳经》内容很相似。但据罗振常写的序文所说，《拳经·拳法备要》各一卷都是抄本，被认为是少林的正宗，因而以此书名出版，是由张孔昭撰，曹焕斗注释的。可见是曹焕斗这个人把《拳法备要》加进《拳经》，又增加了插图而出版了《拳经·拳法备要》的。此书在清光绪二十年在上海出版，民国二十五年又翻印。

唐豪对这两本书进行过研究，并把研究结果写在《中国武艺图籍考》中。他在此书中写道：曹焕斗说《拳法备要》

流传已有一百余年，而他编辑《拳经》是在清乾隆四十九年，如果从此往上回溯一百余年，则可推测此书最早也是清康熙初年传出来的。

他还说，他曾访问过少林寺，得到了西塔历代僧侣墓碑的拓本，见到从明到清顺治年间的墓碑上刻的法名都属“玄字派”，所有的名字都是玄某。另外，在清康熙以前时期的埋葬者名字上都加写金字旁（铉），以避免与以前的法名混同。由此可见，可能是玄机和尚先传给陈松泉，陈松泉传给张鸣鹗，张鸣鹗又传给横秋。

另外，唐豪认为张鸣鹗在序文中谈到了明代兵乱的情况，所以可以推测张鸣鹗和陈松泉是明末人，那么玄机和尚当然是明代人了，这与少林寺的史实相符。

《拳经·拳法备要》内容如下。

拳经部分有：1、拳经序；2、张孔昭先生序；3、问答歌诀二十；4、周身秘诀十二项；5、下盘细密秘诀；6、少林寺短打身法；7、场中切要；8、守身切要；9、身法操持；10、总论入身煞手猛迅精微秘要…11、走盘；12、论八面肩头；13、练手法秘要；14、口传百法；15、论一闪之法；16、走左右盘开法；17、提劲运用之法；18、迷拳；19、迷拳盘；20、迷拳用肩法；21、从上劈下；22、乌龙戏珠；23、黄龙抱蟾；24、凤凰展翅；25、闭阴扫阴；26、太山压顶；27、醉八仙歌；28、死手解求。

拳法备要部分有：1、总歌诀；2、身法指要；3、手法指要；4、步法指要；5、眼法指要；6、气法指要；

7、百法同源；8、道勿乱传；9、步行之图（图）；10、交盘口诀；11、呆架式（图）；12、少林寺玄机和尚传授身法图（a、铁闪大法；b、戏珠大法；c、捉蟾大法；b、压顶大法；e、单披式；f、狼拳护胸式；g、蹁躚式醉步；h、闭阴大法；i、扫阴大法；j、勒马步插掌式；k、提步铁闪式；l、腾挪偏闪式；m、已出插掌式；n、左肩出势式；o、垂肩式；p、八仙醉步图式；q、葫芦式；r、站步 式；s、铁拐李颠桩式；t、破打边盘式；u、中盘式此破法；v、走外盘式；w、玄机和尚步式）；13、走盘太极八步全图；14、论玄字步（图）；15、张李盘步（图）；16、颠狂歌诀；17、双闭歌诀；18、寒鸡步诀；19、铁牛耕地；20、闪步歌诀；21、右左铁扫；22、论下步秘要；23、少林寺短打推盘步法（图）。

七、清代少林寺的武术

进入清代以后，少林寺仍盛行拳法和棍法，但这时出现了许多以少林寺武僧为题材的武侠小说，另外反清复明的革命家们为了团结同志又伪造了不少关于少林寺的传说，所以使很多人直到现在也分不清哪个是事实，哪个是假说，使学者和历史家们也只好把这些都当作资料来研究。

下面从有关清代少林寺的资料中选择一两种可靠的进行介绍。

《鸿雪因缘图记》

此书是清代麟庆访问少林寺时要求少林寺和尚练武给他

看的旅游纪行类文章，并附有一幅当时练武的图画。

他在此书中写道：

少林校拳（选自《鸿雪因缘图记》）

"晚回少林寺，谒紧那罗殿，像甚雄伟，著单衫，持火棍，传曾显神御寇，今为本寺伽蓝，祷之辄应。因问僧拳法讳言不解，谕以少林拳勇，自昔有闻，只在谨守清规，保护名山，正不必打诳语。主僧笑诺，乃选健僧校于殿前，熊经鸟伸，果然矫捷。阅毕僧退。坐对少室，三峰如青玉案，林阴山霭青翠蓊郁，形神俱静，因止宿焉。道光八年（1828）三月二十六日。"这段话的大意是：他晚回少林寺，拜谒紧那罗殿，紧那罗的像很雄伟，据说持棍退过红巾，今受供奉，求之则灵验。少林寺僧谎说不会武术。我说少林拳勇自古有名，只要谨守清规，保护名山而练拳，就不必说谎。住持和尚笑着答应，选出强壮的和尚在殿前比武，动作果然矫捷……。

《国术名人录·王教师》

此书著者金恩忠，自称是中国人，实际是朝鲜人。他自幼去中国学武术，曾从朱冠朋学过潭腿，从杨德山学过六合拳，从殷德魁学过性功拳等，民国初年访嵩山少林寺，受教于住持和尚妙兴大师。

他在书中写了这样一件事。清咸丰年间（1851—1861），

河南嵩山少林寺有个叫海川的和尚。他是少林拳的嫡传宗师，听说北京清朝宫廷侍卫武术教师有个叫王某的人很有名，遂访王某，要求比试。

海川与王某一着手比试，立即感到自己的技术敌不过王，遂虚晃一招而逃。海川自认为自己精于轻功和跳跃之术，对跑很有自信，不怕王某追来。但逃跑了一阵子之后，一停下来歇息，王某已立于他的面前。

海川大惊，还想跑，王某则微笑着说："大师傅，您能分清该进还是该退，这是很高明的。我与你无怨无仇，您何必逃跑"。海川再一看自己的衣服，衣服上已有无数被指头撕开的洞。

海川对王的技术佩服不已，投身下拜，乞求王收他为徒。王急扶起海川，并对海川说："这使不得。大师是少林派的嫡宗，少林拳艺全国知名。大师如拜我为师，少林的宗派就会绝灭。我决不能收你为徒，结为至友倒是可以的。"

海川感激不已，发誓说："我立志精进，决不再以自己的技术夸耀于人。"

王以后任清朝善扑营（摔跤队）的教师，其门徒有河北省武进县李瑞东（此人同时也是太极拳名家）。

除了上述的海川和尚情况外，在《国术名人录》中还谈到了清末民初时期在少林寺修行过的拳法家，其中有浙江宁波的王瑞伯、浙江的阮巨川及其子阮汉槎、浙江的赵忠武以及虞澄交界的陈兰洲。

八、少林五拳及南派少林拳

据传说，少林拳的精华是“少林五拳”。所谓五拳，系指龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳和鹤拳，这五拳都是根据动物的动作和特征而编创的，目的是龙拳练神，虎拳练骨，豹拳练力，蛇拳练气，鹤拳练精。

少林五拳初见于清末名叫“尊我斋主人”所著的《少林拳术秘诀》一书。此书是上海精武体育会卢炜昌在民国初年得自山西友人，当时除此书外，还有181式拳法图的《少林宗法》图解。

此书在“拳法历史和真传”一节中写道：达摩大师创罗汉十八手之法留传于后世，此法在数百年后由觉远上人发展为七十二手的拳法，以后又受白玉峰(秋月禅师)的教示，制定为一百七十余手的拳法，白玉峰又把这拳编成少林五拳。

对这种说法，唐豪断然反对，认为这是传说产生了传说，完全不符史实的伪书。徐哲东则认为此书关于历史的部分虽然不符史实，但其技术却与湘派少林拳相同。

今把少林五拳同各派拳法对照来看，则发现它与南派大门派之一的洪家拳相同的地方甚多。

不仅洪家拳，而且南派的许多其它各门派都一样自称是少林寺的流派，总称为“南派少林拳”。南派所说的少林寺，不是河南嵩山的少林寺，而是建在广东省或福建省的少林寺。但南派人们所说的福建省或广东省的少林寺，至今也未

明确在什么地方。

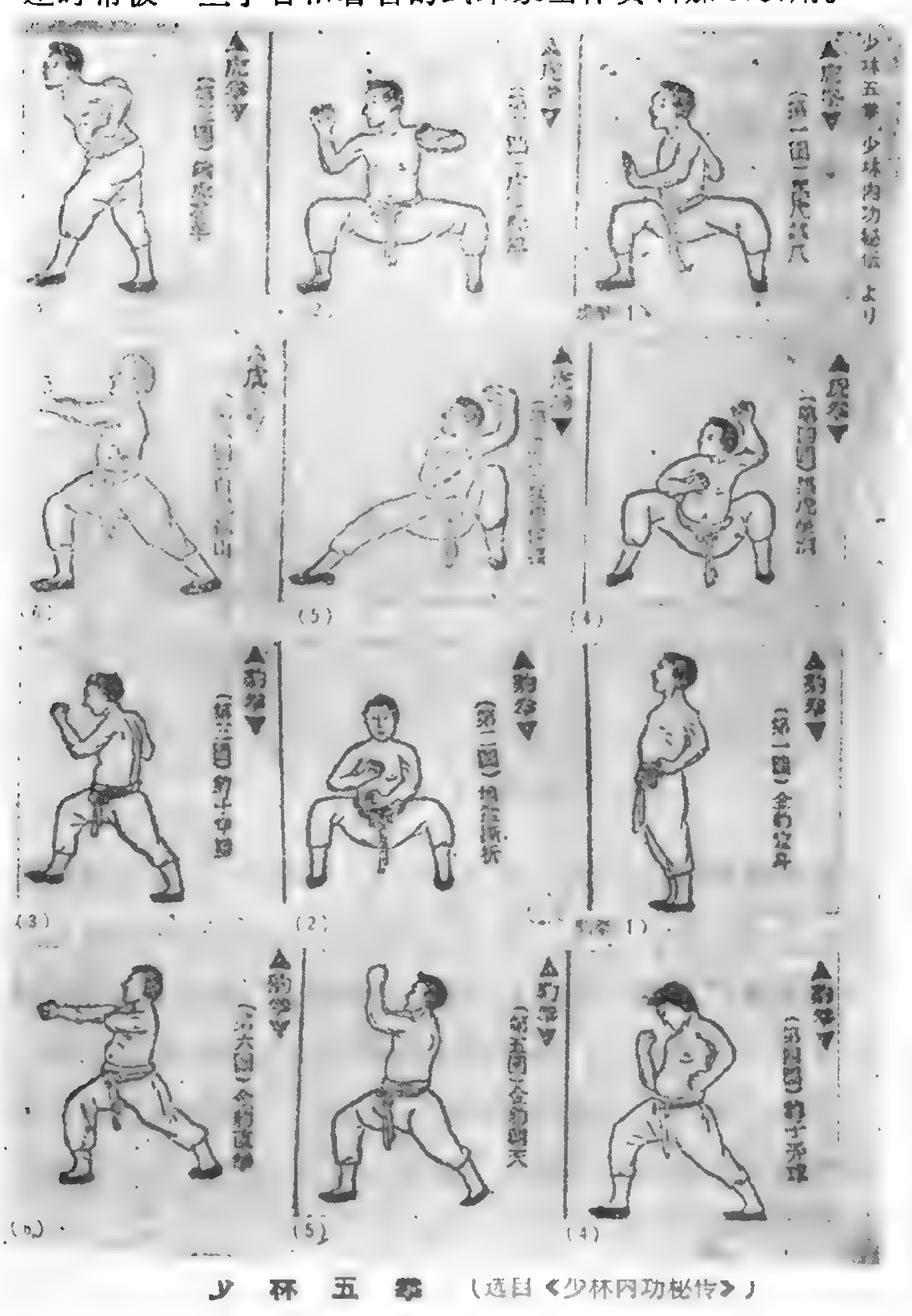
满族推翻明朝建立清朝后，不甘心受异民族统治的中国人民，提倡反清复明，群集在南方的福建省或广东省，计划革命，练习武术，决心日后奋起战斗。在这部分人当中，不久即发展成了天地会、三合会等秘密结社组织。

罗汉十八手

这些结社的人们为了能团结志士，制造了以少林寺和尚为主人公的传说，还说少林寺的所在地是福建省甫田县九连山（一说是广东省九龙山）。这样，就往往把嵩山少林寺和福建省少林寺混同起来，甚至制造的传说也常常和事实相混。

另外，从清末到民国初年，以革命家们的事迹为题材的《少林演义》和《万年青》等武侠小说出版得多了，于是一向强烈崇拜英雄的武术家们，就不仅把武侠小说中的故事，而且甚至把架空的武术家的活动，都当作自己门派的历史和

由来看待。这种倾向至今仍在一部分武术家中间执拗发展，还时常被一些学者和著名的武术家当作资料加以引用。



少 林 五 拳 （选自《少林内功秘传》）

九、南派少林拳的门派

在以传说或故事人物为开山鼻祖的许多南派拳术中，自称是从福建少林寺发展出来的门派有下列几种。

洪家拳——此派是南派最大的一个门派，相传是福建省茶商洪熙官从少林寺至善禅师和尼僧方永春学来后而创始的。

刘家拳——相传系广东省刘三眼从少林和尚学来后创始的。刘三眼还擅长棍法。

蔡家拳——相传系蔡九仪从少林寺一贯禅师学来后而创始的。

莫家拳——相传系广东莫清娇从蔡九仪学来后经过锐意加工而自立的一派。此派尤精腿法。

上述四个门派，加上从四川峨嵋山传出的李家拳，统称为以广东为中心的南派五大门。

咏春拳——相传系少林寺尼僧五枚大徒的师弟咏春所创，共有“咏春”和“永春”两派。

白鹤拳——相传系由福建人方慧石把少林拳遗法传给其女儿方七娘，以后又仿效鹤的动作而创编的。

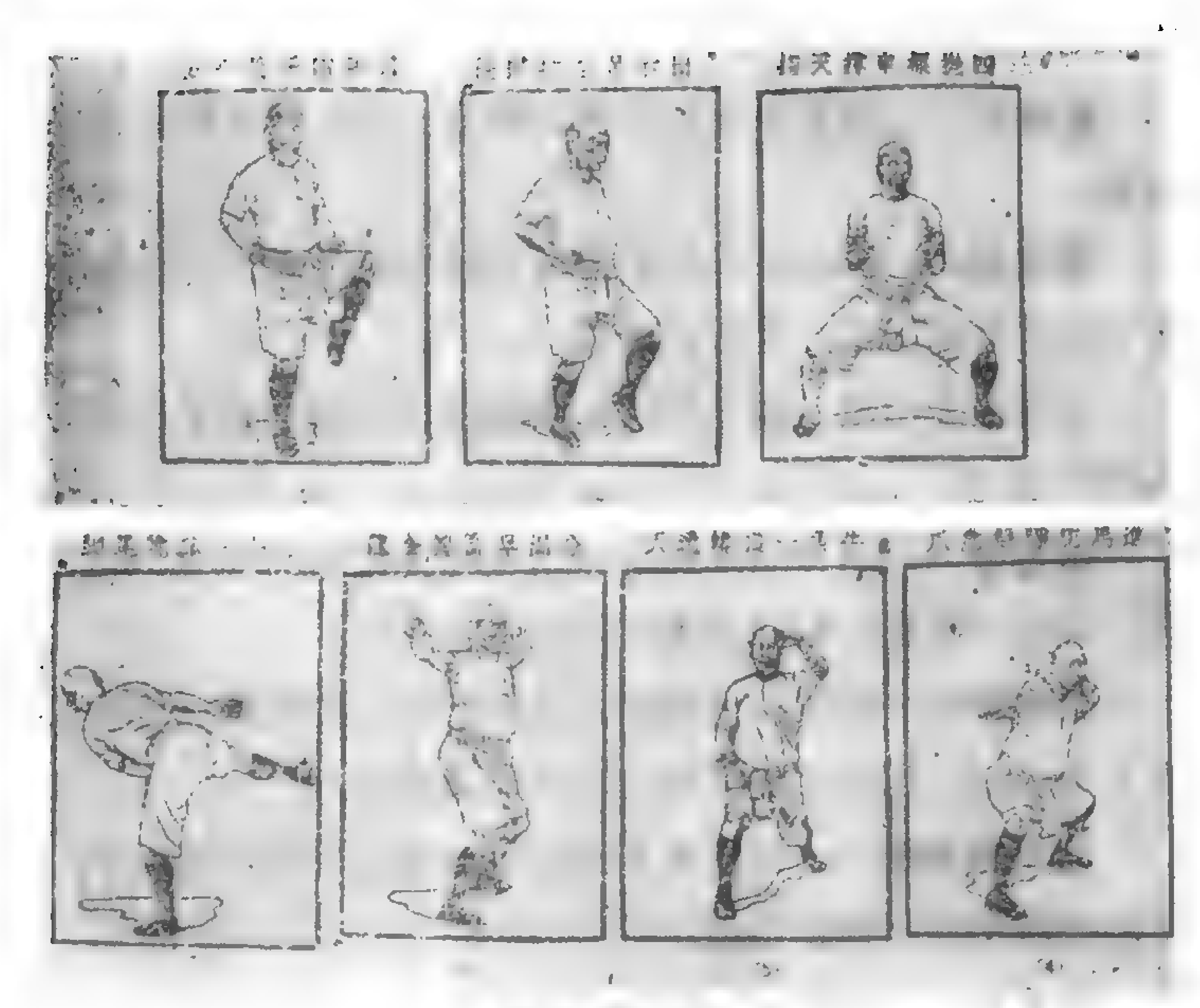
南派螳螂拳——相传系福建人周亚南在少林寺修行后，参照螳螂的动作而创编的。

佛家拳——相传系少林寺清草和尚（一说是杏隐禅师）传给广东陈亨的。

谭家三展拳——相传系由广东谭义均从少林寺至善禅师（一说是感法禅师）学来后而创编的。

上述各门派拳法至今在香港或台湾仍有许多人传习，其中几个门派互相融合又形成了洪佛派、蔡李佛派、洪头蔡尾派、五祖派等拳法。

这些自称为南派少林拳的各派，在练拳前后都要行“抱拳式”、“虎爪合背式”或“踏中宫”等开门式，据说这是表示忠于明朝、不屈于清朝的决心的行动，吸取了提倡反清复明的革命家集团的作法。



南派洪家拳

（选自林世荣《工字伏虎拳》）

十、北派少林拳的技术

北派少林拳大致可分为“长拳”和“短打”两个系统。

长拳类以远距离攻击的技法为主，腿法伸展度大，跳跃和跑动多，具有代表性的套路有少林长拳、少林大战拳等；与长拳同类型的有北派太祖拳、梅花拳、北派罗汉拳、六合拳和螳螂拳中的小虎燕（见拙著日本新星出版社出版的《中国拳法入门》一书）；此外与查拳和大、小洪拳等拳种也有不少相同之处。其动作大体上是在一条横线上往复演练，还包含有二起脚、旋风脚、扫膛腿等动作。

短打类是以近战技法为主，用肘、膝、肩等从近距离进行攻击的技法多，具有代表性的套路有文短打、少林短战拳，同类型的有练弹腿的人多习练的六路短拳和六通短打等。一般，人们都是长拳、短打兼练。

无论是长拳，还是短打，行拳的基本姿势都是共同的，都是采取弓箭式、骑马式、虚式、四六式、独立式、坐盘式、仆腿式等姿势构成拳路，这些原则与大架太极拳也完全相同。世上有不少人认为少林拳和太极拳是两种完全不同的拳法，实际上两者不同的地方只是练法和应敌法（攻防手段）不同，基本姿势和击技都是相同的。

少林拳基本动作三十二式

下面介绍的是少林拳基本动作，虽不是高级的技术，但可窥见北派少林拳的韵味。这是山东烟台武术家尹千合在

《武坛杂志》上发表过的。

一、前八式（原地）——1.小扇门丁字步；2.虚实步双亮掌；3.挟腰弓箭步（弓登步）；4.马步单平击；5.金鸡独立势；6.左右单压腿；7.左右仆腿式；8.左右坐盘式。

二、中八式（原地）——1.两手左右托天势；2.左右前下按地势；3.马步左右平击势；4.骈步双平击；5.左右双贯拳；6.罗汉势；7.肘顶脚势；8.攀脚登直式。

三、后八式（行进）——1.自碰腿；2.低踺腿；3.撩阴腿；4.登腹腿（怀心腿）；5.外抛腿；6.高顺腿（高溜腿）；7.左右挑打势；8.连环腿（二起腿）。

四、连环八式（行进）——1.小挑势；2.登仆势；3.外踩势（切膝势）；4.劈登式；5.扫蹚腿；6.旋风脚；7.滚车轮；8.单分叉式。

此外，中央精武体育会从众多的少林拳套路中挑选出五种各有优点的套路作为正科，总称为"少林五战拳"，作为教材刊行。

这个教材的序中说，五战拳是少林门的著名拳术之一，是由少林派中最好的招法结合而成的。所以也可称为少林拳技的精华。所谓五战拳，即为"大战拳"、"脱战拳"、"短战拳"、"十字战拳"、"合战拳"，全都各有五趟。虽然统称为"五战拳"，但各套路的手法各不相同。

"大战拳"纵横跑动，闪展跳跃，善于从远处进攻，适于在宽敞地方战斗用。

“脱战拳”擅长于解脱擒拿并进行巧打。

“十字战拳”步法最好，拳式开展，身体动如车轮，可向四面八方进攻，当被众多的敌人包围时适用。

“短战拳”是用身体或用肘，用擒拿或盘压等技法组成的，适于在狭窄地方或突然受到袭击时用，是个短手（短打）的好套路。

“合战拳”是对练法，是拳法的精华，如能熟练掌握，临战时易于识破对方的进攻，能制敌而不被敌所制，因此少林派的人多习此技。

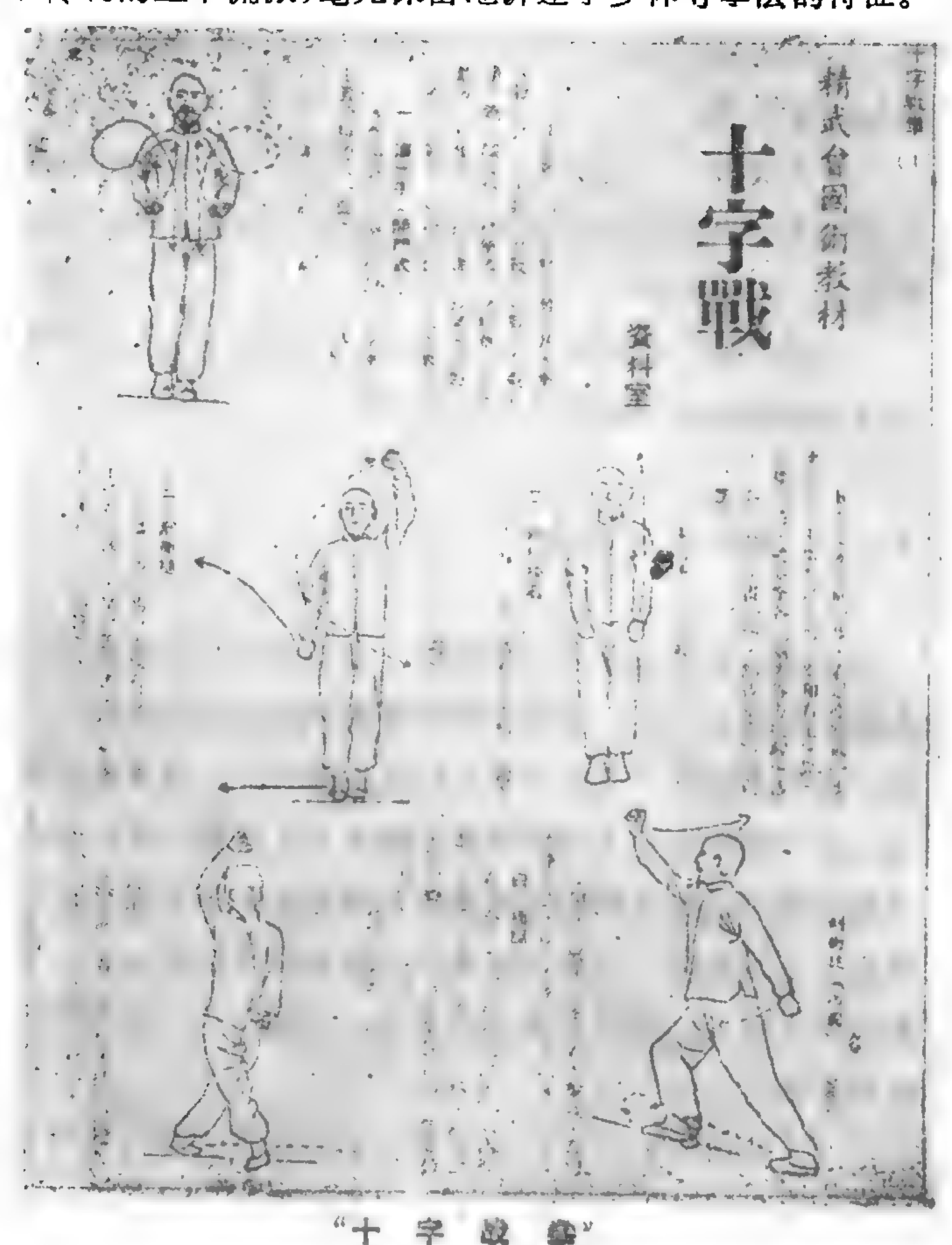
武林中的人们常说“精通五战，就能成为北方大英雄”，从这个拳谚可见五战拳多么可贵。

十一、现代的少林寺

从1900年直到今天，在中国，古老的拳法并未失传，还有许多人继续在练，但对少林寺拳法状况的报道少了。因此，有的人就说“少林寺拳法已经失传了”，或者说得更厉害，说“拳法家因义和团事件全被杀光了”等。实际上在中国受到镇压的是些邪门歪道集团的拳法家和想要颠复政府的拳家，只是禁止一部分人练拳，与大多数拳法家无关，失传的事从未有过。在河南嵩山少林寺，直到今天，练拳和练武仍然在盛行。

《人民中国》杂志1964年第7期曾报道过现代嵩山少林寺拳法继承的情况。它报道说：“最近在河南省表演了富有

地方色彩的武术，出场者表演了自己拿手的民间拳法和器械练法。河南省是中国武术的发祥地之一，人们历来喜爱武术。登封县业余体校教练、少林寺住持积德根先生，曾为我们表演了传统的五个流派，毫无保留地讲述了少林寺拳法的特征。”



“十字战拳”

少林拳对打

（龙子祥、岩尚武示范）

从这段报道可以看出，嵩山少林寺的住持至今仍坚持练拳。至于这篇报道中所说的“传统的五个流派”，可以理解为著名的“少林五拳”，也可以理解为“少林五战拳”。

另外，中国的《体育报》1962年8月9日这期也以“少林寺武术家海灯法师回四川省访问”为题进行了下列报道：

“不久前，成都市武术界为欢迎阔别四川家乡十八年之久的少林派武术家海灯法师回四川访问，组织了一次武术表演活动。

“五十三岁的海灯法师，从九岁起就学习少林派武术，后来担任少林寺武术教师，近年来在上海市体育宫向青少年传授‘少林梅花精拳’。这次来成都表演，受到成都武术界和武术爱好者的热烈欢迎。

“这次表演，首先以硬功“金钢钟”出场。只见他右手以拳着地，支撑全身倒立持续近三分钟之久。

“接着又表演了‘六通罗汉拳’，法师的身倒折下来，头碰脚，来了个‘罗汉低头’，随后又在‘独立金刚’中把左腿举到头背后。

“最精采的莫过‘二指弹’了：海灯法师身体侧倒，用两个手指支撑达一分多钟，没有几十年的硬功夫，是难以达到这种造诣的。之后，海灯法师还耍了‘火头棒’，并和门徒寂诚做了‘少林对剑’、‘空手进剑’、‘单剑进枪’等许多精采的表演。”

根据上述报道来看，海灯法师在第二次世界大战前后都在嵩山少林寺。同时也可看出，现在少林寺也还盛行各种拳

法和练功法，也练剑，练棍，练枪等。

十二、民国时期和现代的少林拳名家

从民国时期到现代，少林拳名手很多，现选几个为大多数武术家所公认的少林拳名手并有实际成绩的人介绍如下。

顾汝章——江苏阜宁人，其父顾利子是潭腿名家，曾开设镖局。顾汝章自幼从父学武，到14岁时其父逝世，遂去南京入学校学习。两年后，顾从学校毕业，去山东从严继蕴学少林拳和铁沙掌功等达十一年。严继蕴的祖父先在嵩山少林寺习武，后到山东肥城县开设济东镖局。严继蕴被其祖父认定为有武术才能，指定为他的武术的继承人并接办镖局业务。

顾如章在表演铁沙掌

不久，顾被南京中央国术馆聘为教师，并在该馆1928年举办的“全国国术考试”中，成绩出众，名列前15名。

这年，顾又去广州任两广国术馆（馆长是万籁声）的教师，1932年又任湖南省国术馆的总教练。顾教两年武术后，回到广州居住，1952年去贵州并死于该

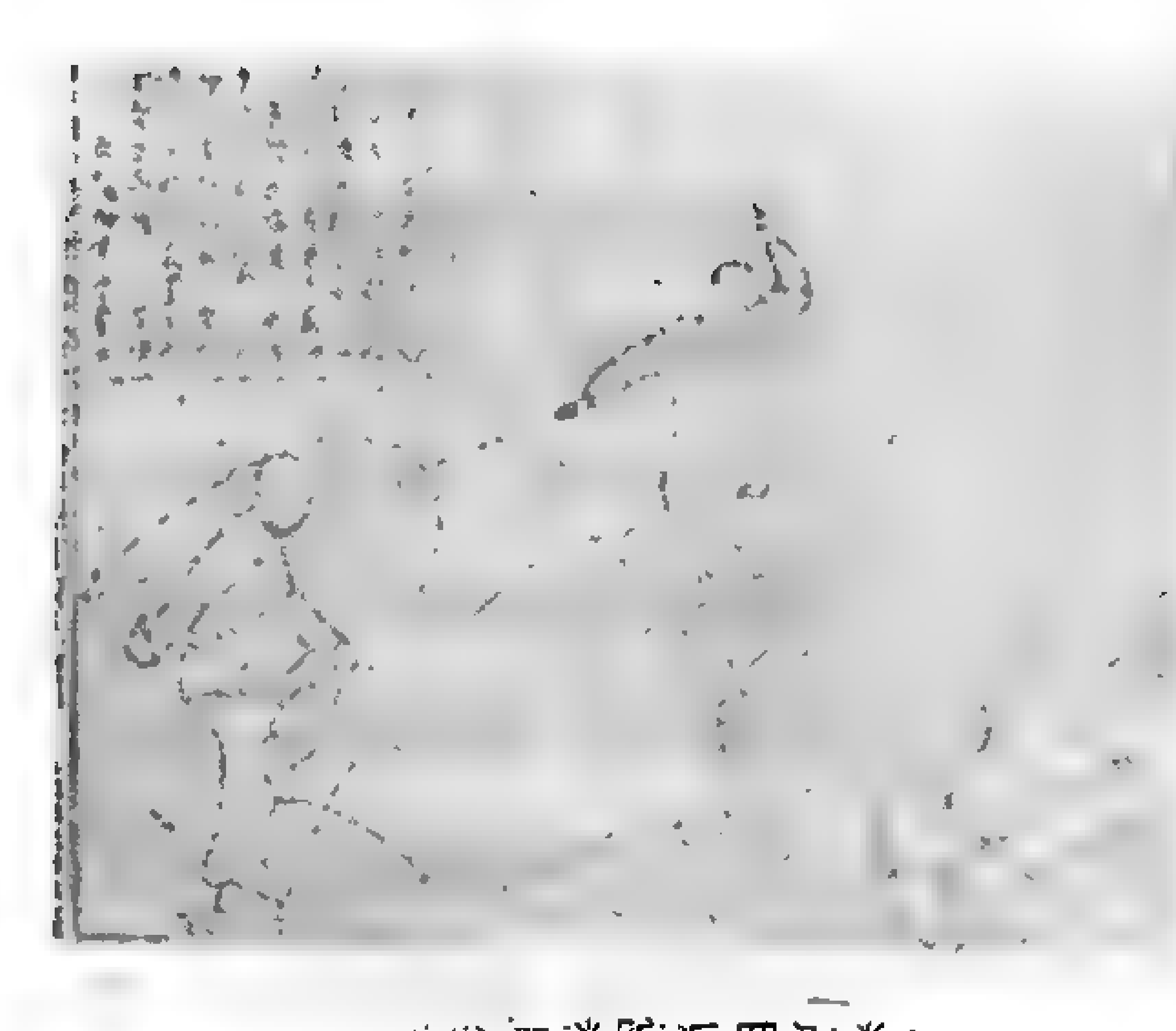
地。

顾擅长铁沙掌功，用掌一击，可打碎几块砖或一个大花瓶，与柳森严进行的比试至今仍成为武术界的佳话。跟顾学过拳的人甚多，其中严尚武、龙子祥等人至今仍在广东。

叶雨亭——河北沧县人，少年时起即从叶玺振学少林迷踪派罗汉拳，24岁时遵师命任东北长胜镖局镖师，后受北平九门提督王淮庆赏识，被任为第一大队武术总教练。以后，王升为北平守备总司令，叶也升为北平守备队的武术教官。

叶雨亭后被东北张学良和山东张宗昌等聘请为各地军队的武术教师，不久加入上海的中央精武体育会，和赵连和钻研少林拳，后任香港南华体育会少林拳班教师。

叶的弟子潘茂容把叶雨亭的拳照加以文字说明，在1955年于香港出版了《少林迷踪派罗汉拳》一书。这派拳法至今在香港也广为流行。



《少林迷踪派罗汉拳》的一页（叶雨亭示范）

孙玉峰——山东景县人，从无通禅师学了北派少林的罗汉拳，在民国初年致力于中国武术的复兴，据说与济南镇守使马良是同学。

罗汉拳的正宗是十八个套路，其中上六路主刚，中六路刚柔并用，下六路主柔。罗汉拳的各个套路均以姿势像罗汉为其特

点。

孙玉峰后到上海，民国十年（1921）前后被聘为中央精武体育会教师，教罗汉拳。他也精于刀法和枪法，曾被称为“五省刀王”。

中央精武体育会把潭腿作为初级的必修科目，把少林五战拳（大战、脱战、短战、十字战、合战）作为正科，所以会员都必须学，此外还要学罗汉拳。

韩庆堂——山东即墨人，少年时起即游历各地遍访武术名师，潭腿、燕青拳、少林拳、长拳不必说，擒拿术以至各种器械，他都样样精通。

不久，他加入南京的中央国武馆学习，成绩在第一期学生中名列第一。这期间，韩庆堂从张本源学过弹腿和查拳，甚至也学了摔跤，他广泛学习了中国的传统武术。

他毕业后先任浙江省警察学校的武术教官，后在各地的国术馆、学校或军队教武术，1949年后曾任台湾省警官学校武术教官，并被马尼拉的华英健身学院聘为指导。

韩庆堂现已70余岁，仍为台湾省国术会的主力，其学生沈茂惠、王建绪、唐克杰、李茂清、姜长根等人，都在各地任武术教师，其子韩树英、韩树美、韩树荣、韩树俊、韩树法及其女韩玲玲，均从其父学了武术。

韩庆堂著有《警察应用技能》，其子韩树英著有《自卫技击术》出版。

美国的武术研究家罗伯特·斯密士，曾为研究东方的武术游历过南朝鲜、日本、香港、东南亚和台湾，从许多中国

武术家学过武术，但他认为韩庆堂使他真正接触到了北派少林拳的真髓，曾用英文写有《少林拳》一书由日本讲谈社出版。

韩庆堂精于擒拿术，在攻击者的手还未到来时，他就能使出逆手反击。他应用擒拿术的对练技术十分巧妙，使人难以躲避。

韩庆堂在教擒拿
（引自罗伯特·斯密士著《少林拳》）

高芳先——字天佐，山东即墨人，毕业于山东省青岛国术馆，曾从王永形、杨庭栋、田鸿业、李义三等拳师先后学过北派太祖拳、地功拳、六合拳、孙膑拳、形意拳、摔跤等，也学过北派少林拳的各种拳派。

他去台湾后，在台中市开国术馆教武术，跟他学的人在表演大会上大多成绩出色，如少林七节鞭的纪三协、罗彩文

（女）等人。

他在美国人罗伯特·斯密士和顿·道雷嘉合著的《亚洲的斗技（武术）》一书中，做少林拳基本动作的示范人。

第三章　陈家太极拳史

一、陈家太极拳沿革

陈家太极拳是太极拳的根源，是各派太极拳的母体。

关于陈家太极拳的起源，直到今天众说不一。现在已经明确的是河南温县陈姓一族自古以来就练太极拳，太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”哲学理论来解释拳理而被后世所命名的。

陈氏一族流传的太极拳，传到后世分为许多支派。为了便于与其它各派太极拳有所区别，所以称为“陈家太极拳”，有时也称为“陈氏”、“陈派”或“陈式”。

陈氏一族本不是河南人，而是从山西移居到河南的。陈家第十八世陈绩甫在他著的《陈氏太极拳入门总解》的序中说：陈氏一族是在明洪武七年（1374）由山西洪同县大槐树村在族长陈卜率领下移居到河南温县常阳村的。后来，家族繁衍，遂把此地改名为“陈家沟”。

陈家沟也称为“陈沟”，移居后即以陈卜为第一代。

移居到河南的陈姓一族，为了防匪自卫，全族很早就练武。进入清代以后，以武勇被任为山东省的保镖（警备），子孙几代连任，亦即从第九代的陈王廷一直连任到第十七代的陈发科。

在这期间，清道光末年（1850）兴起了太平天国起义，陈氏第十五代的陈仲甡在这当中立了大功，陈氏一族的年青人则团结一致固守村庄。这些事在《温县志》、《中州先哲传》、《怀庆府志》等地方志中都有记载。

据《盾鼻随闻录》载，陈氏一族在道光时期连十七岁的陈姓少女都会使枪，可见陈家沟练武之风很盛。

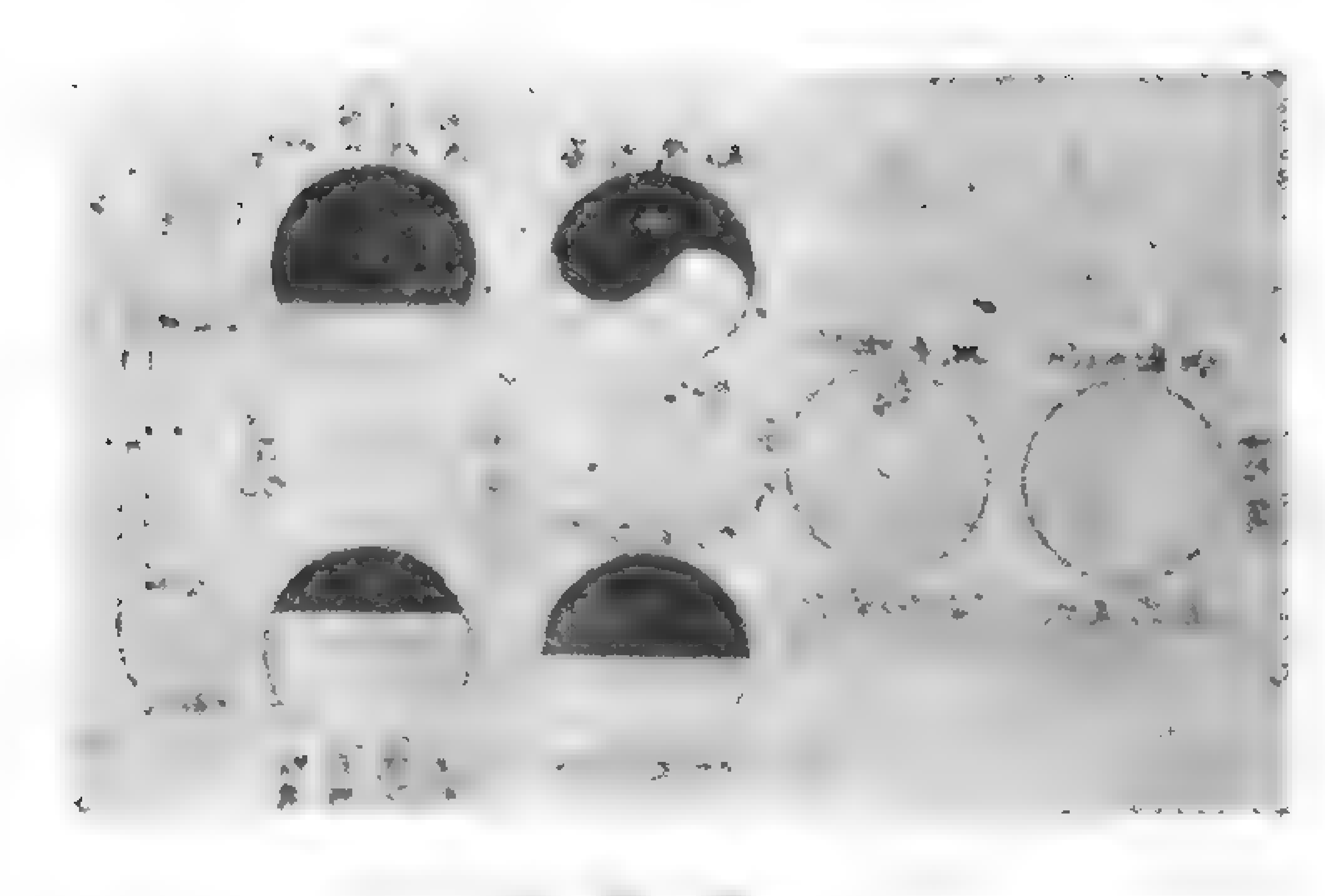
关于陈家沟在何时开始练太极拳的问题，说法不一。有力的说法是陈家沟第九代陈王廷创始的，但据史料明确记载的是第十四代陈长兴（1771—1853）开始的。

到陈长兴一代，同族陈有恒、陈有本二人发展了古传的老套路，创编了新套路，于是老套路就被称为“老架式”，新套路就被称为“新架式”。

不久，从陈有本学了新架式的陈清萍，又创编了新套路，并以陈清萍迁居的地名而称这套路为“赵堡架式”。

陈长兴传的“老架式”传给其子陈耕耘，陈耕耘传给其子陈延熙，陈延熙传给其子陈发科（1887—1957），并在北京公开教拳。

陈有本传的“新架式”传给其侄陈仲甡（1809—1871），然后广泛传给本族子女。



太 极 图

二、陈卜创拳说

陈氏第十六代陈鑫在他写的《陈氏太极拳图说》序中写道："始祖陈卜，耕读之余，而以阴阳开合运转周身者教子孙以消化饮食之法，理根太极，故名曰太极拳。"

另外，陈氏第十八代陈绩甫在他写的《陈氏太极拳入门总解》一书中说：在陈家沟西十华里处有一座叫清风岭的名山，多匪，常袭击掠夺村庄，官家苦于无法逮捕。早就精通太极拳的陈卜奋然而起，从村中招募数百人，亲率他们攻入贼窟，贼遂被平。从此之后，来学拳者日多，在村中设"武学社"，从而太极拳得到了广泛开展。

对陈卜创太极拳说，考证家们持否定态度的居多。但考证家张唯中在《武坛》发表的《重振国术武艺，发扬中华文化》一文中，引用了河北省高阳县人传授长拳的李从吉先生的谈话。李说："我虽原籍河北省，但远祖与陈氏一族一样原

来都是山西省洪同县大槐树村的居民。据先祖们说，那个地方每到旧历正月在庙前举行武术大会，颇为盛大。另外，把祖传长拳的技法和姿势，与陈家沟十三势长拳和戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》的三十二势的图解等一一对照起来看，连名称都大多相同。因此，可以认为所有这些都是宋太祖长拳流传下来的。”

另外，唐豪、顾留馨在《太极拳研究》一书中也指出：在1936年山西洪同县出版的《忠义拳图稿本》（樊一魁编）的这本书中，技法和名称都与陈家沟传下来的拳书相同。

三、王宗岳传给陈家说

清乾隆年间（1736—1795）前后，山西省出了个文武双全的人，名叫王宗岳。此人从黄帝和老子的书到兵书，样样皆通，还会巧妙地使枪和刀，他还写了一篇被太极拳研究家视为珍宝的《太极拳谱》。

据记载，王宗岳在清乾隆五十五年（1790）曾到过河南洛阳，并在乾隆六十年在河南开封居住过，以教书为业。王宗岳住过的洛阳和开封两地之间流着一道黄河，但和陈家沟一样都属于河南省，相距极近。

王宗岳写的《春秋刀残谱》和陈家沟传下来的《陈沟春秋刀谱》相同。另外，王宗岳写的《太极拳谱》中的“打手歌”和陈家沟传下来的“打手歌”一节也相同。这两件事更加有力地证明王宗岳确与陈家沟有过交往。

但从另一方面看，酷爱武术的王宗岳听说陈家沟盛行练拳，也可能去陈家沟学拳，或者陈家沟原有的拳法经王宗岳加工而变得更加精巧。这些情况也是可能的。

对这个问题，中国唐豪认为是“陈家沟传给王宗岳”的，而徐哲东则认为是“王宗岳传给陈家沟”的，两人的说法正好相反。

推测王宗岳住在洛阳可能访问陈家沟，是乾隆五十五年前后的事情。而根据记有陈家沟历代先人的《陈氏家乘》和《陈氏家谱》，陈家沟在当时却早已经在传授拳法和武术，这是有录可查的。

陈家沟的打手歌

挤掤缕捺须认真，上下相随人难进，
任他巨力人来打，牵动四两拨千斤。

王宗岳的打手歌

掤握挤按须认真，上下相随人难进，
任他巨力来打我，牵动四两拨千斤，
引进落空合即出，沾连黏随不丢顶。

四、陈王廷创始说

唐豪关于陈家太极拳的起源提出了他的看法。他认为陈家太极拳是陈家沟九世陈王廷研究了戚继光《纪效新书·拳

经捷要篇》中收录的拳法三十二势图解以后，又吸收了道家的《黄庭经》一书中的呼吸法而创编的。

这个说法的根据如下。

第一个根据是：传到陈家沟的拳法（包括太极拳），与戚继光《拳经》中的拳法图、名称和歌诀大多完全相同。

如果说是陈卜创始了太极拳，那末陈卜是早于戚继光百数十年的人，戚继光在《纪效新书》中当然应该有所记载。

《拳经》是从当时中国著名的十六家拳法中选出优秀的拳技而编成的，此书并非只登载一个门派的拳法。因此，陈家拳法与《拳经》相同，证明陈家是从《拳经》吸取的。

第二个根据是：陈王廷在陈家沟还留有一首长短诗，诗中还提到了造拳的事。这首诗如下："叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。"

这就是说，他曾身披铠甲，手执武器，与贼战斗，几次遇险，也受到过奖赏，但如今年老，剩余的时间不多，只携带一卷《黄庭经》，空闲时造拳，忙时耕田，只教本族一些年青人，使他们能象龙或虎那样强壮起来。

另外，《陈氏家谱》记载："九世陈王廷，又名奏庭，明末文庠生，清初武庠生，在山东称名手，扫荡群匪千余人，陈氏拳手刀枪创始之人也。"这段记载，与陈鑫在《陈氏太极拳图说》序中所说的却正相反（参见二、陈卜创拳说）。

五、陈家沟的武术

传到陈家沟的武术的种类，从《陈氏拳械谱》中可以看出。

《陈氏拳械谱》至今已发现了四种，分别为“两仪堂本”、“文修堂本”、“三省堂本”和“陈子明汇编本”。其中，“三省堂本”被唐豪收在他著的《戚继光拳经》一书中发表了，其余三种被徐哲东收在他著的《太极拳考信录》中。

根据《陈氏拳械谱》所载，陈家沟有下列武术。

一、拳法——1．头套拳（十三势）；2．二套拳；3．三套拳（大四套锤）；4．四套拳（红拳·太祖下南唐）；5．五套拳；6．长拳（一百单八势）；7．炮捶（二套炮锤、十五炮走拳）；8．短打；9．散手；10．挤手（练法、成法）；11．略手；12．擴手；13．三十六滚跃；14．金钢十八拏法。

二、器械类（武器术）——1。单刀；2．双刀；3．双剑；4．双锏；5．八枪；6．八枪对刺法；7．十三枪；8．桓候张翼德四枪；9．二十四枪；10．二十四枪练法；11．盘罗棒；12．春秋刀；13．盘罗棒练法；14．旋风棍；15．大战朴镰。

上述这些众多的拳法和器械练法，未必是在一个时期内都同时练的，而是根据时代和练者不同而稍有出入。这从《陈

氏拳械谱》各个版本内容有差异可以看得出来。

拳法到十四世陈长兴时期（清乾隆年间）已经几乎失传，只有十三势的头套拳和炮捶这两种拳还有人练。

这个头套拳和炮捶都流传到了现在，并被后世命名为太极拳，还产生了许多种类，即同样是这个头套拳，但现在人们练的多少各有不同。

关于器械练法，都是在什么时期进行的，也不清楚。但从史料看，用枪法的时候多。

六、陈家太极拳的发展

清乾隆年间（1736—1795），陈长兴传的太极拳不久被同族人陈有本把老式拳难度大的复杂的技术加以简化和改造而创编了一个新式拳，并把老式的称为“老架式”，把陈有本改编的称为“新架式”，以示区别。

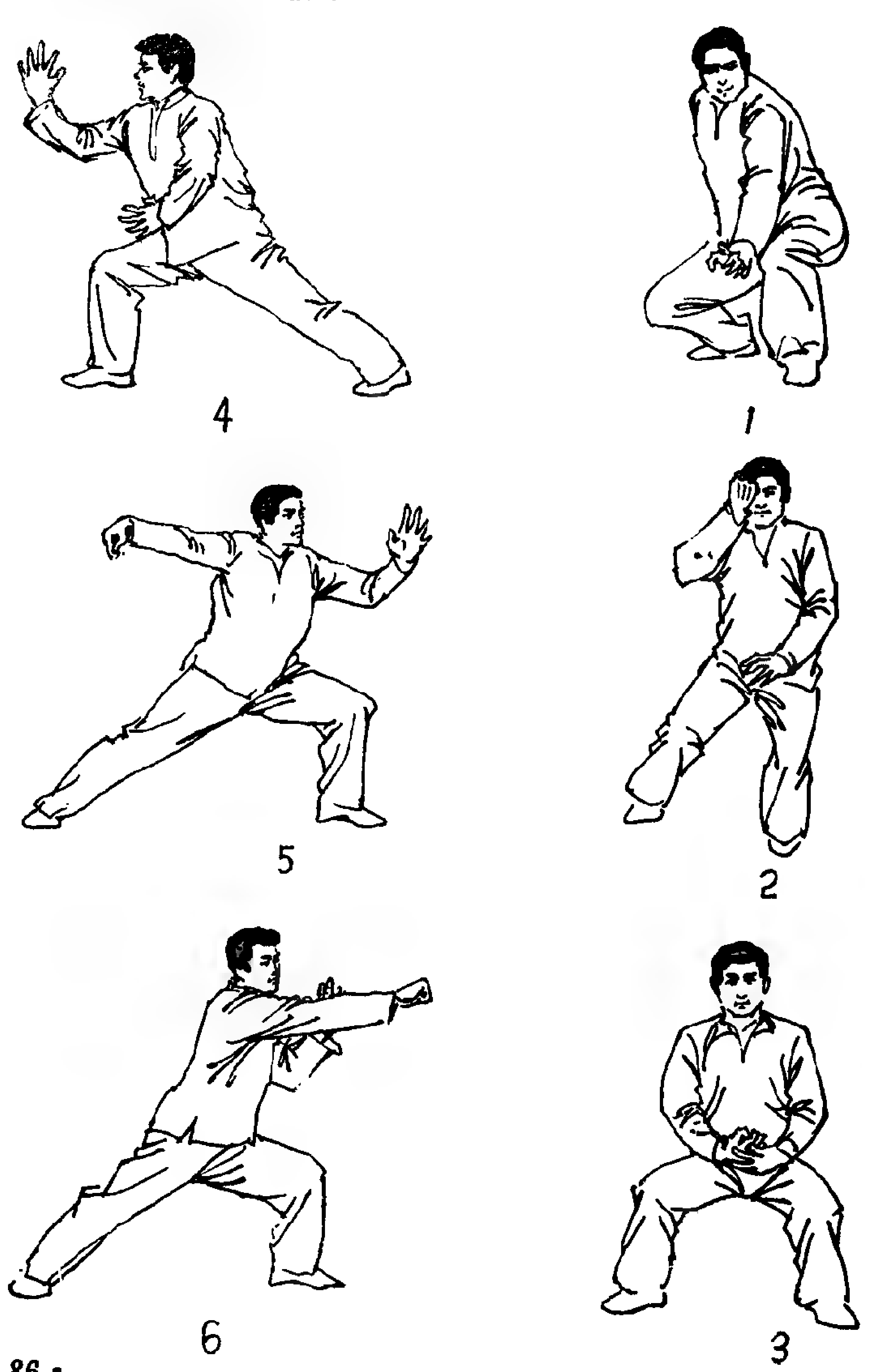
另外，陈清萍（1795—1868）从陈有本学了“新架式”，以后他并未改变拳技原则，只是又创编了一套每个技法都加“圈”的新式拳。这套拳动作紧凑，所以称为“小架式”；又因是从陈有本的“新架式”产生出来的，所以有时也称为“新架式”，从而往往和陈有本的“新架式”混同。

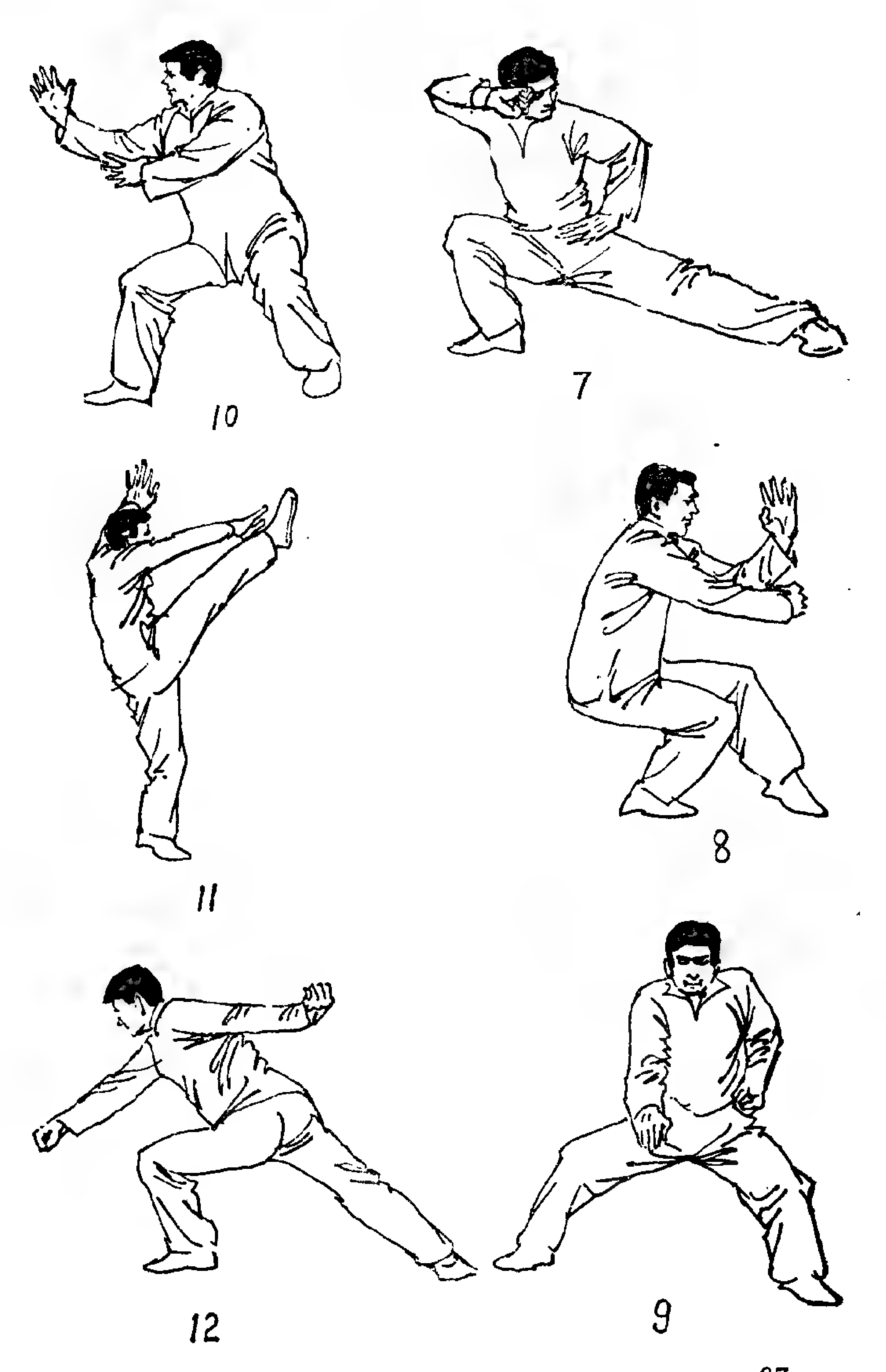
陈清萍婚后从陈家沟迁至附近的赵堡镇住，并教拳，所以他改编的“小架式”也被称为“赵堡，传给了王屹峃等人。

因此，陈家太极拳流传下来的有三种套路，即”老架

陈家太极拳老架式部分拳势　（徐纪示范）

1、3 —— 金刚捣捶；　4．懒紥衣；　5．单鞭；　6．掩手捶；
7．撇身捶；　8．肘底捶；　9．青龙出水；　10．耘手；
11．分脚；　12．击地捶。




10
7
11
8
12
9

式”、“新架式”和“赵堡架”（小架式）。

武术界一般都认为这三种套路各成一派，各传各的。实际上，据生在河南并自幼从陈家十六世陈延熙学过拳的杜毓泽先生所说，这三种套路并非个个独成一派，而是陈家沟教拳时“先学老架式，后学新架式”，或者“先学老架式，后学赵堡架”这样分阶段练的。

徐纪认为：“老架式以身领手的拳势多，而新架式以手领身的拳势多”。这也就是说，老架式以身动运劲到手为主，把重点放在练功上；而新架式缩小身体动作，以迅速发劲为主，把重点放在实战用法上。练武有个原则，就是开始时动作架式要大，要开展，力求正确，以后则要逐渐缩小，变成小架。上述三种太极拳套路就是根据这个原则而编创的，但从根本上来说三者实质上是完全相同的。

另外，陈家现在尚传有一路“炮捶”。此拳柔少刚多，本来是不当作太极拳的，它也不是太极拳。但最近被人们称为陈家太极拳的“第二路拳”，这就和原来的陈家沟的二套拳容易混同了。

七、陈家沟武术和少林寺武术

一般，人们都把太极拳和少林拳看成是完全不同的两种拳法。实际上，这两种拳在基本姿势和手法、腿法等击技方面是完全相同的。例如，太极拳姿势的要诀，与明清时期传授少林拳的权威著作《拳经·拳法备要》中的要诀，就很相

同。

唐豪和顾留馨著的《太极拳研究》指出，李际遇反抗明朝，在嵩山少林寺后面的御砦结寨，陈王廷曾只身入寨劝说过他，因此陈王廷当时很可能也访问过少林寺。

另外，《陈氏拳械谱》里有红拳，少林拳类里也有洪拳，两者虽然字不同，但音同；其次，《陈氏拳械谱》里关于盘罗棒还附有一个《盘罗棒诀语》："古刹登出少林寺，堂上又有五百僧，百万红巾灭佛教，悖罗地上显神灵。若知此棒出何处，盘罗留传在邵陵"。唐豪认为这诀语中说的"登出"是登封之误，"邵陵"是少林之误，"盘罗"是那罗之误，"悖罗"是盘罗之误，而"那罗"就是神话的紧那罗王之略称。可见，关于陈家沟学了少林棍的传说，自古就有。今天如把陈家的盘罗棒谱和少林棍法对照来看，就可发现"朝天势"、"担山势"、"地蛇势"、"跨剑势"等四势都一样。

八、陈家太极拳的特征

一般，大多数人都认为太极拳从始到终一直都是和深呼吸相配合，都是松静缓慢进行的。实际上老式的陈家太极拳在松静缓慢之中，也有强烈用劲的部分，特别是出拳和踢腿都必须用足力量，甚至还有二起脚或旋风脚等跳跃技术。

陈家太极拳的老架式和新架式，激烈用劲的动作少，缓慢柔和的动作还比较多。而赵堡架式，则快速动作多，初见的人甚至会认为是长拳或少林拳等。

陈家太极拳还有个特征，这就是“发劲”和“缠丝劲”。

发劲本是北派拳术打击对方时用力的方法。缠丝劲则是在攻防时臂或腿加上拧麻花的劲，进攻时可用来运劲，防守时可减少与对方的摩擦力，还能把对方的进攻弹到一旁。发劲和缠丝劲本来就是拳法的基本因素，而且并非陈家太极拳所独有，是任何拳种都含有的。

现在，除了陈家太极拳外，好象其它各派太极拳几乎都是由始到终一直和深呼吸相配合，速度缓慢而柔和，好象只有陈家太极拳特殊，例外。实际情况是，甚至是练的人最多的“杨家太极拳”，杨露禅当年在教拳时也是和陈家太极拳一样，既有跳跃，又有发劲动作，这是许多史书可以证明的。

表示缠丝劲的图

（引自陈品三的《陈氏太极拳图说》）

九、陈家以后的太极拳的变迁

太极拳原来长期不得传出陈家门外。到十四世陈长兴时，陈家经营的药材店里有个店员，是河北永年县人，名叫杨露禅（原名叫杨禄缠）。他

从陈长兴学了“老架式”太极拳，以后到了北京教皇族、文人、学者以及众多人等练拳，广泛开展了太极拳。

杨露禅传授的太极拳虽被称为“杨家太极拳”，但仍是陈家老架式，以后他传给了其次子杨班侯、三子杨健候、同乡人武禹襄和王兰亭等。武禹襄以后又从陈清萍学了“赵堡架式”，并创编了“武派太极拳”，后仅传给其外甥李亦畬和杨班候二人。

杨健侯从其父学了太极拳以后加以改变而传授，于是人们称他传的太极拳为“大架子”，杨班候传的为“小架子”。

杨班候传的小架式，动作较快，发劲攻敌时与当初陈家拳一样也发“哼”或“哈”声，以助打击的力量。杨班候不轻易教人，受其传者仅有万春、凌山、全佑等人。

杨健候传的大架式，动作比较缓慢柔和，深受许多文人、学者喜爱，其著名弟子有他的长子杨少侯、三子杨澄甫以及北京许禹生、纪德等人。许禹生以后成为北京国术馆馆长，著有《太极拳势图解》。从此书可以看出，当时的杨家太极拳还有二起脚这样的跳跃动作。

现在广泛流传的杨家太极拳，是杨健候的三子杨澄甫又加以改变而创编的。这样，太极拳经过杨家三代不断改变，面貌改变，与当初的太极拳已经大不一样了。

另外，杨班候的弟子全佑与其子吴鉴泉共同研究，又创编了“吴派太极拳”。此拳经上海中央精武体育会的推广，在南方广为流传。

李亦畬以后传给郝为真，郝又创“郝派太极拳”。郝传

给孙禄堂，孙又结合形意拳、八卦掌而创编了“孙派太极拳”。

十、陈家沟著名拳师

作者主要根据陈品三的《陈氏家乘》、陈绩甫的《陈氏太极拳入门总解》、唐豪和顾留馨的《太极拳研究》、《陈氏家谱》、张第和王基华的《温县志》以及布颜的《怀庆府志》，并参考了许多拳书中关于陈家沟的记载，参考了在陈家沟练过拳的杜毓泽、他的弟子徐纪以及太极拳史研究专家张唯中的论文和著作等而列出了下列拳师。人名后括弧内的“第几世”，表示陈家从迁入河南后的初祖陈卜算起的代数。

陈王廷——字奏庭，明庠生，清武庠生，其事迹参见四、陈王廷创始说（译注：原书个别地方内容重复或与武术无关，均略或参见）。

陈所乐（十世）——清初人，陈王廷的侄。其二子自幼从他练拳，十六岁时即曾打败匪贼，人称“大天神”、“二天神”，并把他们的事迹编成《双英破贼》的戏剧每年在村上公演。

陈敬柏（十二世）——字长青，乾隆初人，精通太极拳，去山东做保镖，仅18岁即任抚宪官，多次立功。在青州府，曾打败少林派著名拳师王定国，与山东著名拳家几次比试也未曾败过，从而名闻远近，人称陈家“善靠”（即擅于

用身体靠当对方的技巧）。

陈继夏（十二世）——字炳南，乾隆末年人，精通太极拳，人称他“善肘”。他还会绘画。有一天，他在陈家沟以西的古圣寺画佛像，后面有一人打来，他反应迅速立即把来人踢倒。一问来者是谁，原来是河南著名拳术家苌三宅。他还以孝顺父母而闻名，本族都学习他。

陈秉旺（十三世）——乾隆末年人，从其父陈善克学太极拳，人称他和其兄陈秉士和其弟陈秉奇三人为陈家沟的“三杰”或“三雄”。后世成为陈家太极拳中兴鼻祖的著名的陈长兴，就是陈秉旺之子。

陈公兆（十三世）——字德基，从其父陈节学太极拳，后把其子陈有恒、陈有本等许多人培养成为拳师。

陈长兴（十四世）——字云亭，1771年生，1853年歿，从其父学太极拳，在道光年间成为陈家最出类拔萃的拳师。他站定后几个人也推不动，所以人称他为“牌位大王”。陈长兴的同族陈德瑚把太极拳传给了他经营的药店的店员杨露禅，杨后来创杨家太极拳而闻名于北京。

陈长兴的第四子陈耕耘，得了其父的真传。

陈有本（十四世）——字道生，与其兄陈有恒一起从其父学太极拳，都是庠生。兄弟二人共同苦练，从而在同族中无人能胜过他，陈有本后来还创编了新架式。陈有恒在中年溺死于洞庭湖。其子陈仲甡、陈季甡（双胞胎）从其叔陈有本学新架式，后被称为“神手”。

陈有本的弟子著名者有陈清萍、陈有纶、陈奉章、陈三

德、陈廷栋等，这些人还从陈耕耘学过拳。陈清萍后来创赵堡架。

陈　鹏（十四世）——字万里，嘉靖初著名医生，也精通太极拳。他家贫，但为人朴素，明朗，不俗。

陈耕耘（十五世）——字霞村，从其父学了老架式后来在山东做保镖十余年。他死后，山东人为他立了纪念碑。其子陈延年、陈延熙继承了其真传。

陈仲甡（十五世）——字宜廉，号石广，自幼智勇出众，既读经史，又练太极拳，以后投笔专心练武，深得拳理之奥妙。其子陈鑫、陈垚得其父真传，此外还传了许多人。

陈季甡（十五世）——字仿随，1809年生，1965年殁，与陈仲甡是双胞胎兄弟，二人都学太极拳。

陈　垚（十六世）——字坤三，是陈仲甡之弟，十九岁即为武庠生，从其父学太极拳，一年练拳一万回之多，二十年未停过。

陈延熙（十六世）——从其父陈耕耘学太极拳，得老架式的嫡传，后来教袁世凯的子弟学太极拳六年，以母病为由回陈家沟，一面行医，一面教其子陈发科和杜毓泽练拳。

陈　鑫（十六世）——字品三，1849年生，1929年殁，是陈仲甡之子，同其兄陈垚共同从其父学太极拳。其兄一生习武，成为武术家，其父遂叫他专门学文，从而他能把陈家沟的太极拳从理论上进行了整理，开始著书，即《陈氏太极拳图说》。

陈发科（十七世）——字福生，1887年生，1957年殁，

是陈延熙之子。他从其父学太极拳后，及长成为陈家沟具有代表性的拳师。他决心继承先人遗志，苦练本领，以一年练一万次拳为目标，行起拳来生风，一跺脚则房屋震动。

1928年，他被北京的武术家请去传授陈家太极拳。他显示了太极拳的真功夫，使北京的太极拳家大吃一惊。以后，慕其名而来投师者众多，但功夫无出其上者。其著名弟子有王万弼、潘作民、沈家祯、顾留馨等。

陈复元（十七世）——从陈耕耘学过老架式，从陈仲甡学过新架式。其子陈子明自幼从其父学太极拳，以后又从陈鑫学拳并著《陈氏世传太极拳术》问世，后被南京的中央国术馆聘去教陈家太极拳。

陈绩甫（十八世）——字熙丕，自幼从陈延熙学太极拳，后又受教于陈鑫及其叔陈发科，并参考陈鑫的著作著有《陈式太极拳汇宗》一书问世。

他曾在河南省温县县立国术馆与陈发科一起教太极拳，并做乡兵的武术指导，以后去北京同陈发科一道推广陈家太极拳。

杜毓泽——河南怀庆府人，其父杜岩是怀庆府知府。杜岩请陈家沟的拳师当保镖，所以杜毓泽自幼即与陈家交往，曾从当时陈家的族长陈延熙学老架、新架和炮捶，得到了真传。

象杨露禅那样得到陈家太极拳一部分传授的人有许多，但以一个外人竟得陈家的全部真传，还只有杜毓泽一人。杜留学德国，学工，不以教拳为业，所以得其传授者不多，仅有徐纪、梁纪慈二人而已。

第四章 八极拳史

一、八极拳沿革

八极拳据说发源于河北省沧县孟村，在清代以沧县为中心，传到盐山县、南皮县、宁津县等邻近的几个县。

关于八极拳创始于何时的问题，八极拳名家，也是中国武术史上罕见的武术家的“神枪李书文”的嫡传弟子刘云樵，在《中国武术资料集刊》的《八极拳术述要》中写道：八极拳古称“巴子拳”，所以在明代戚继光著的《纪效新书》中被当作当时的名家而记载的“巴子拳棍”，是否就是八极拳呢？如果是这样的话，那就是说八极拳在明代即已有名，但遗憾的是未留下确切的练法。现在只能推测，从八极拳具有质实古璞的特点来看，可能是从相当古老的时代就留传下来的。

巴子拳这个名称，是由“钯子拳”变来的。钯子是农具的一种，是附有几个铁爪的锄镐。这个拳采用的拳型独特，与钯子的铁爪相似，故名为“钯子拳”（也有人称它为“虎

爪拳”或“空心拳”）。

但是，“钯子”或“巴子”这个名称不够文雅，所以其门派中的文人就把拳名改为“八极拳”。何谓八极，解释也不一样。此拳有一种发劲法叫做“十字劲”，可把劲发向四面八方，所说的这八方意即八极，故名八极拳。

巴子拳

二、八极拳的本流和支派

八极拳以河北沧县东南部为中心流传开来，后传到邻近的盐山县、南皮县、宁津县等，后来就是在沧县也产生了若干支派，各派技术和练法都多少有所不同。

李书文在沧县孟村所传的是八极拳的正宗，但这派也结合着学劈挂掌。

李书文在中年以后才传授拳法。他一生培养了不少徒弟，但他不轻易全部传授，得到李书文真传的仅有霍殿阁和刘云樵二人。

另外，民国十七年（1928），南京国立中央国术馆和国术专门学校宣告成立，为了选拔教师，从全国招募武术家而举行了“第一次全国国术考试”。李书文的师弟马英图、韩化臣和赵树德三人参加了考试。韩化臣和马英图在徒手搏斗门考试中获得优等成绩，三人都被任为教师，八极拳也被列为正科而传授。

马、韩、赵三位拳家把他们当年学来的八极拳加以改变而传授，已失去八极拳本来的真面目，只是作为教材而教学生练，以后在各地就流传开来，所以现在流传的八极拳几乎都是从中央国术馆传出来的。

另外，在中央国术馆学了八极拳的李元智，以后在国立国术体育专门学校和陆军军官学校当武术教师，他把中央国术馆体系的八极拳教给许多学生，台湾军队把它叫做“莒拳”，至今仍集体教习此拳，但和沧县原来的八极拳大相径庭，很不一样。

三、八极拳和劈挂掌的特征

八极拳的特征是发劲刚猛，在中国众多的拳法中，它的打击威力可说是最大。八极拳的基本劲法有“十字劲”、“缠丝劲”和“沉坠劲”三种。为了做好发劲，八极拳有其独特的呼吸法和练功法。

八极拳进攻主要用拳、掌、肘，有时也用肩、背、腕、腰、头等，善于连身体也一起窜跃上去打近战，即善于崩撼突出，以短制长。步法有其独特的“踝步”、“磨步”等。

练习时采用一种特殊的步法，乍一看似乎不快，但实际上是很快的。一般其它流派的拳法一交手很快会受到对方攻击，而八极拳虽受对方攻击仍全身向前跃进，它几乎是在前进中施展其拳法的。八极拳由于全身窜向对方而进攻的时候多，所以如果未受到真传或者技术不到家，也容易发生危

险。

八极拳几乎所有的各式击法，一动作都可以应用点（点穴）、打、摔、拿和推等方法，各种击法均极奥妙。

与八极拳结合着学的“劈挂掌”，因为所有动作都以开手（手掌）进行，故名。劈挂掌善于从远处进攻，而八极拳善于近战，两者合学，可兼得从远、从近进攻的技巧，互相取长补短。

八极拳的身法要求立身中正，腰以脊椎为轴向左右扭动，出击如同大炮一样，一打必倒。而劈挂掌是上体以腰为支点向左右转动，两手摆向上下四周，手掌击出迅急如雨，连续进攻。这是两者不同的地方。

上述这种动作要领，在八极拳叫做“熊步虎爪”，亦即要做到“立如熊，动如虎”；在劈挂掌叫做“鹰翅蛇腰”，亦即要做到“击如鹰，转如蛇”。八极拳以“如虎般的猛威，重厚，直进”为特点，劈挂掌则以“如鹰般的峻切，轻灵，迂回”为其特点。

八极拳的劲法（引自刘云樵《八极拳术述要》）

四、八极拳套路

八极拳的套路有小八极拳、大八极拳、六大开拳（秘传）和八极连环拳。器械套路有六合大枪和八极剑。

小八极拳也称为“八极架”、“老八极”、“死八极”、“八极架子”。大八极拳也称为“八极拳”、“新八极”、“活八极”。六大开拳有六路：第一路是“贴山靠”，第二路是“崩”，第三路是“猛虎硬爬山”，第四路是“塌掌”，第五路是“挑打顶肘”，第六路是“虎扑”。拳歌云：“小八极尊其基，大八极肆其术，六大开极其艺。”其大意是小八极尊重基础，大八极放手应用其术，六大开则兼得其艺。

劈挂掌的套路有“基本练法”（通臂功、捽法、拍法、劈法、抡法）、“功法训练”、“劈挂掌第一路”、“劈挂掌第二路”、“劈挂掌第三路”。器械套路有劈挂单刀和劈挂双刀。

五、八极拳的练习课程

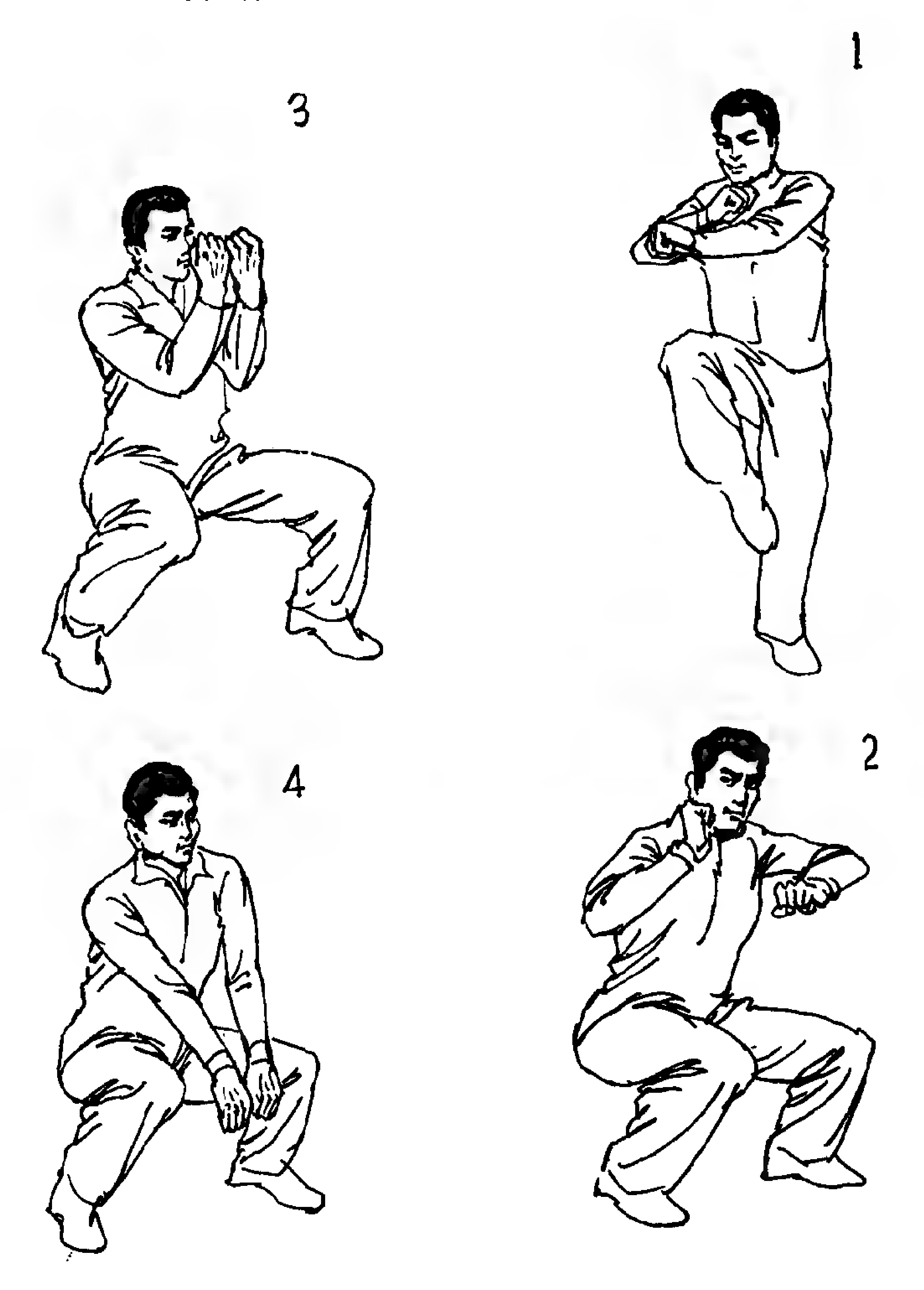
在学八极拳时，开始学套路之前要先练几种功法，同时练一种叫“八趟拳”的基本拳。学完这基本拳之后，才学小八极拳套路。

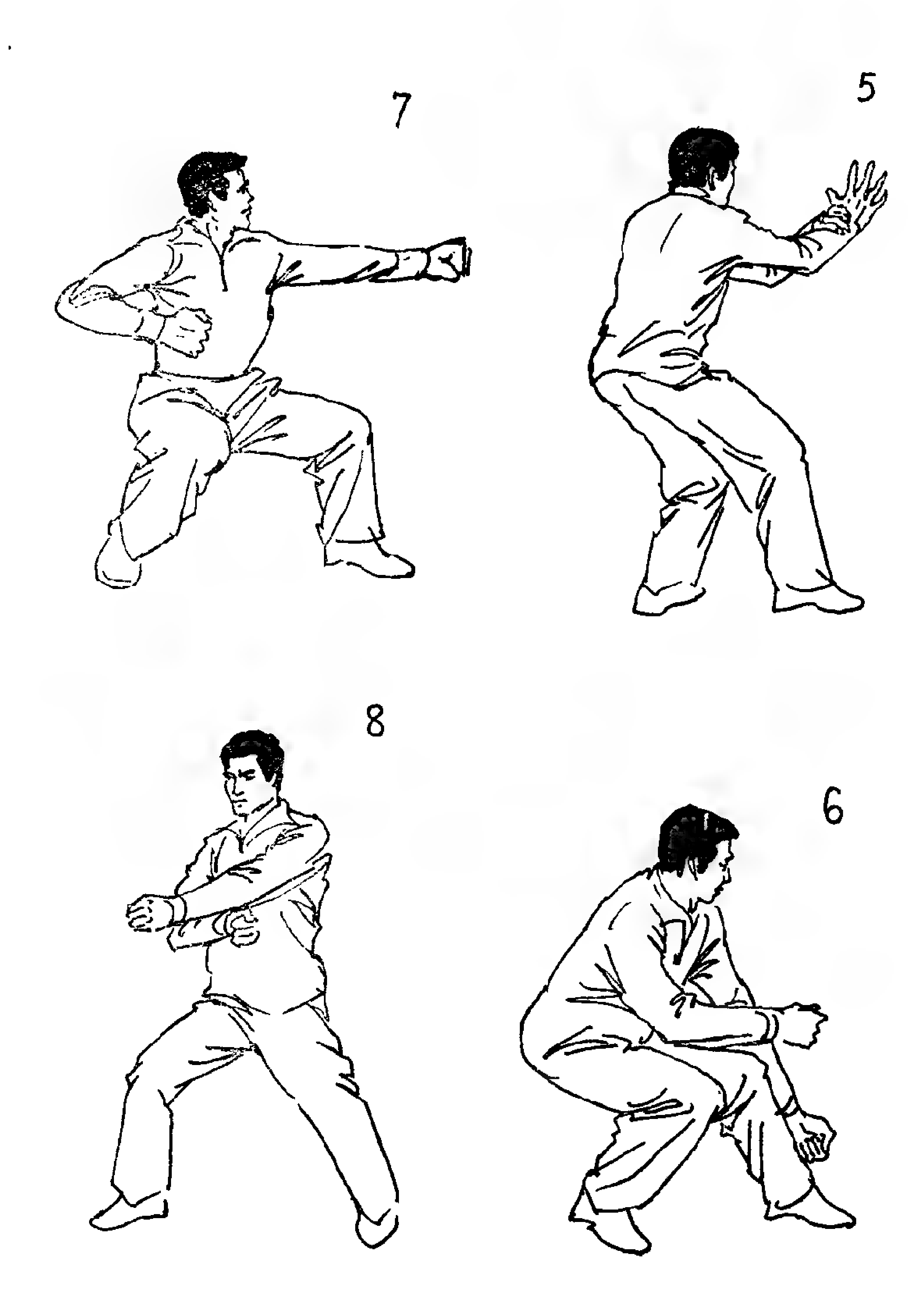
小八极拳是入门的套路，对打下基础极其重要，一个套路有数种练法。练熟这套拳，就打下了基础，下肢可得到增

小八极拳部分动作 （梁纪慈示范）

1－－2、献　肘；　　5－7、小缠崩捶；

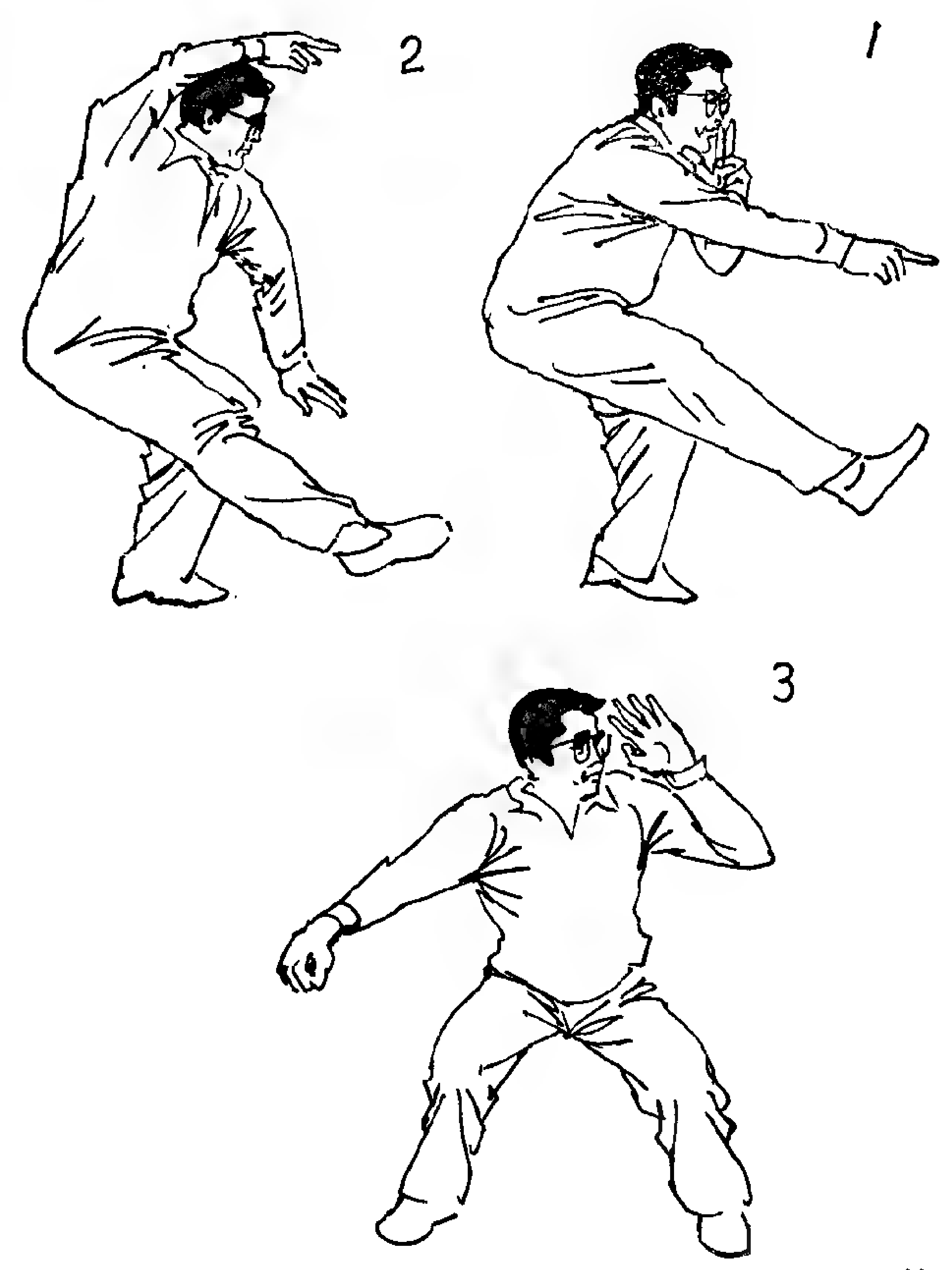
3－－4、马步双栽捶；　　8、弓步撩捶。




7
5
8
6

大八极拳部分动作 （刘云樵示范）

1.扁桩脚；2.顶心肘起式；3.顶心肘定式。



强，重心可以稳定，精气神可以统一和推移，学得基本劲法。

其次是通过学习大八极拳来学“化劲”，掌握攻防的策

略。最后，学六大开拳，掌握八极拳极其精妙的招法。这样学习一通之后，还要二次、三次地练，分几个阶段地练，才算完成。不过，要学成，是要花费好多年时间的。

其中，六大开拳是八极拳的秘传，就是入门弟子也不轻易传授。另外，八极连环拳套路是近代参照古传的小八极拳、大八极拳和六大开拳的套路而选编成的。

劈挂掌在开始练套路之前，要先练通臂功以及摔、拍、劈、抡等法。学得纯熟，领会了基本技术和学有上进之后，才可开始练套路。

劈挂掌的基本练法部分主要是练劈、抱、靠（用肩背靠）、掌等法；功法训练部分和第一、二、三套路则是学习把学得的技术用于多种多样实战中去的技巧。

无论是八极拳或者是劈挂掌，都不是只练技术，如八极拳还要练打沙袋，劈挂掌还要练铁沙掌等，亦即还要结合着练一些辅助功，以增强身体各个部分。

六、八极拳著名拳师

这部分介绍的名拳师，是参考《沧县志·人物志》、刘云樵的《八极拳术述要》、龙江的《武林隐士》、金恩忠的《国术名人录》以及《武坛》、《新武侠》等著作而选出的。

吴　钟——字弘声，河北沧县孟村人，自幼即聪慧过人，勇力出众，遂弃书学技击，昼夜练习，寒暑无间。一夜方舞

剑庭中，忽然出现一位道士，向吴钟讲述武术，演练拳法，均系吴钟见所未见，闻所未闻，遂拜道士为师，学了“八极之术”。

道士在该地住了十年，一日忽对吴钟说：“吾术汝尽得之，吾将逝矣”。吴钟泣且拜曰：“十年座下，授我良多，惟以不知师之姓名为憾”。道士慨然曰：“凡知‘癞’字者，皆吾徒也”。言讫而去，断绝音信。

过了二年，有一男访问吴钟，谈论武术，得知此男即癞的弟子。吴问其姓名，此男也只说：“吾姓癖”。他赠给吴钟《八极秘诀》一件，并传授给吴钟大枪术绝技。

以后，癖和吴一同到南方旅游，到了杭州某寺。此寺住持和尚是少林派名手，一比试败于吴，遂对吴的技巧畏服不已，并赠送锦标一面。

以后，吴又从浙北去了北京，与康熙皇帝的第十一子、武艺出众的允禵，持殳进行了比赛。殳是古代的一种兵器，用竹做成，有棱无刃。当时，吴钟把殳端涂上粉，比试中把允禵的眉涂上了粉，但他毫未觉察，并怀疑吴在要弄幻术。

接着，吴又在殳端涂上面糊进行比试，又在允禵不知不觉中眉被涂上面糊，这才知道吴钟是一位非凡的名家，遂奉为上座，拜师学艺。从此，吴在北京被人们称为“神枪吴钟”，后因母亲年老，回归乡里传授武术。

从吴钟学拳的人当中，有从百里之外来的，仅比较成功的弟子就有145人之多，其女吴荣也从其父得到了真传。

关于吴钟的生年，如果以他和允禵比武时是壮年算起，

那末可以推测他生于清顺治末年（1661）到康熙初年（1662）之间。

张克明——河北沧县罗疃人，从吴钟之女吴荣学了八极拳。他枪法出众，远近知名。清咸丰年间（1851—1861），张文达率万督漕运驻扎在清江时，曾请求张克明率数名徒弟给以护卫，并奖励了他的功绩。

李大中——河北沧县罗疃人，是同张克明一起从吴荣学的武术。他的手练得如铁叉，不管是多么强悍的人，一被其手所触，都要倒退几步而倒。

李云表——河北沧县罗疃人，后去北京任清八旗营武术教师。相传有一个人被一个粗暴的拳家打伤，向李云表申诉，李立即同这个拳家比试。一交手，拳家即察觉李的功夫高超，遂急逃。

李富有侠义心，常挫强辅弱，遂为无赖之徒所恨，计谋杀害他。有一次，众多无赖之徒持武器来袭击李云表。李徒手迎击，全都把他们击退了。

金鸣琦——河北沧县孟村人，其师传不明，但在孟村得了吴钟八极拳的真传，还精通武术。

金殿陞——金鸣琦之侄，自幼从其叔兼学武术和医术，悉得其传。他的枪法尤精，可持枪点穴，可使对手皮肤未伤即应声而倒。

李书文（1864—1934）——字同臣，河北沧县孟村人，自幼在金家学武术，身躯矮小，但精悍出众，终日专心苦练功。

李书文尤其擅长六合大枪，功夫出神入化，世称他为“神枪李”。相传有一次李持枪刺停在墙上的苍蝇，他手一动，苍蝇即应声而落，墙上还全未留下伤痕。李持枪与人比试时，他的枪一碰上对手的枪，他一抖动枪柄，对方就一一倒伏地上。又据传说，他曾把一根三尺长的铁棍捅进墙壁，一个号称力大的人无论怎样想拔出来，也丝毫未动。

后来，李书文被许兰洲以及黑龙江军部武术总教官任国栋请去教武术，后又被河北提督李景林（以后的中央国术馆副馆长）请到天津教武术。

相传北京方面的武术家们听到李书文的大名，遂选出两个实力最雄厚的人派到天津找李书文比武。李婉言谢绝，设酒宴招待二人，但二人终要比试。李不得已离座，先稳静地走向一人前面道声“请”，遂跃前一步用掌打在对手头顶部，对手两眼崩出一尺多远而命绝。剩下的那个人，还想比试。于是，李书文又走向那个人前，又说句“请”，就又用掌打其头。那个人一歪头躲过了这一掌，但掌打在肩上，把那个人的肩胛骨打碎了。

世上有不少著名的拳家，一调查其事迹，往往他们并无实力，而是后人捧上来的名人或名家。但李书文却不同，他是一位“打出来的武术家”，而且是一位地地道道的“常胜的名家”。

李书文到了中年以后，以自已修练为本，未曾正式收徒，但却收了同乡人霍殿阁为徒。及至晚年，他寄居刘家，又收刘家的刘云樵为嫡传弟子。在这以后，他应山东武术家

的邀请，率刘云樵同去山东。刘留在当地研究武术，他单身一人回河北，在归途上被比武中败于他的仇家所杀，不幸身死。

李书文一生多次比武用的几乎都是“猛虎硬爬山”一法，所以武术界盛传“李书文不要二打”（即不用打两次）而被人所惧怕。

李书文的弟子中，除霍殿阁、刘云樵以外，还有霍殿魁（霍殿阁的弟弟）、刘序东（刘云樵的侄），在高级军官中有许兰洲、任国栋、柳虎臣、张骧伍和那玉昆；其师兄弟有马凤图、马英图、马昌图弟兄三人；弟子中著名的还有韩化臣、赵树德、徐志清、丁仲傑和窦世龙等人。其中，张骧伍后成为南京中央国术馆副馆长。

霍殿阁——河北沧县小集人，是精武体育会创始人霍元甲的远亲。李书文被霍殿阁的人品和热情所感动，才收他为正式弟子。霍殿阁以后曾教清代的讓帝（即溥仪）学八极拳。《沧县志》上记载的贺殿阁，系霍殿阁之误。霍的弟弟霍殿魁，后去天津教八极拳。

刘云樵——号笑尘，河北沧县孟村人，幼小时曾从同乡人学过太祖长拳，还从其祖父刘子镜（陕西省知府）的保镖张耀庭学过古传的燕青拳。

他十岁时，从李书文学八极拳和劈挂掌，以后又把李书文迎住在家中教拳达十年之久，终于获得真传。

以后，他同其师李书文同去山东，向当地知名的丁子成学了六合螳螂拳，又从宫宝田学了八卦拳，还从其师兄张骧

伍学了太极拳、剑和刀，与山东、河北各地武术家比试均获胜，人称“小霸王”。

他在台湾曾历任警卫队和侍卫队武术教师，1968年曾被请去在马来西亚举行的“中国武术表演大会”上演练李书文嫡传的八极拳，使与会的台湾、泰国、新加坡、越南、香港和马来西亚等各国武术家代表深为感叹。他的功夫深奥莫测。

他引退以后，专心培养弟子，其高徒有梁纪慈、徐纪、苏昱彰、黄义男等人。

马英图——河北沧县人，从金殿陞学了八极拳。民国十八年（1929），他在南京举行的“第一次全国国术考试”中获得“搏击部门”的优胜，从此他即与赵树德、韩化臣同在中央国术馆任教师，把八极拳做为正科进行教授。

但是，马、赵、韩三位教师把原来的八极拳的真传隐藏起来，教的是经过改编的八极拳，因此已失掉原来的真面目。现今军队和各地广泛传习的八极拳，几乎全都是这类八极拳。

第五章　通臂拳史

一、通臂拳沿革

通臂拳自古即以河北为中心流传开来，属猴拳类。所谓猴拳，望文生义，即仿效猿猴动作的拳法。中国自古就有仿效猿猴动作的拳法和器械练法门派，也有许多门派在自己的套路中编有仿效猿猴动作的击法。

早在明代戚继光著的《纪效新书》中，猴拳就被列为“古今名家”之一。明代王士性曾访过嵩山少林寺，他在《嵩游记》中描述少林寺和尚演武的情景时说：“……中有猴击者，盘旋跳跃，宛然一猴也”。此外，据唐代《剑侠传》载，相传古时有一白猿教给越女剑法。

属猴拳门的拳法，除通臂拳外，南北还各有好几个门派。除了列在“猴拳门”这个名下的以外，北派还有“行者门”，南派还有“大圣门”。这里所说的“行者”和“大圣”，都指《西游记》里的孙行者（孙悟空）。

通臂拳以“白猿通臂拳”为正宗本流，其支派有“劈挂

通臂拳”、“少林通臂拳”和“五行通臂拳”（通臂太极）等；此外，还有一派传授正宗的，叫做“通背拳”。

到了近代，猴拳大多已失去武术本质，堕落得只仿效猿猴动作和表情以博得观众一笑为目的，大多被路边卖艺的或打拳卖药的商人所利用，猴拳本来的优秀技术大多被误解了。

猴拳本是一种极具卓越的实战的拳法，而通臂拳则还保留了真正猴拳所具有的卓越技巧。

二、通臂拳的流派

1.白猿通臂拳和通背拳

据传说系战国时代叫白猿的人所传，以后由王道、李义和韩成等人流传到今，但此说不确，细节不明。

通臂拳和通背拳这两个拳名中的“臂”和“背”二字虽不同，但按北京话发音相同，两拳的技术内容也几乎相同。再从通背拳有时被称为“白猿拳”或“通背猿拳”这点来看，也可据以断定白猿通臂拳和通背拳是完全相同的拳种。

两派传授的都是通臂拳的正统练习，继承人虽不多，但在民国初年前后传到北京，白猿通臂的著名的拳家有张献堂，通背拳著名的拳家有贺振芳。张献堂以后传给孟昭勋，直到现在。贺振芳传给白乐民和日本人武田熙。武田熙在1936年于北京著有《通背拳法》一书。

另据传说，白猿通臂拳系战国时代孙膑所创。不管哪个

说法，都未出传说的范围。

2.劈挂通臂拳

此拳据传系由一个叫做齐信的人所创，但此说不确。

据查明，此拳是后世把通臂拳和劈挂拳结合在一起而创始的一派，从清末到民国时期被人称为“臂圣”的实战之雄张策，就是这派的人。张策传给其堂弟张喆和张越，也传给李振海、周学易、王仲猷等人。在通臂门来说，此拳流传的面是相当广的。

3.少林通臂拳

据传说系李镜源所创，实际上是后人把通臂拳和少林拳加在一起而形成的，已失去通臂拳的本来面目。

4.五行通臂拳

据传说系清末一个姓韩的道士所创。五行，指金、木、水、火、土的“天地五行”。授拳时按照金门、木门、水门、火门、土门几个阶段依次进行。土门是最高的秘传，据说包括有奇门遁甲这种隐身法。

韩道士修行时，据说在四川的一座庙里只把土门的技术传授给僧侣。韩道士在清末住在北京的白云观时传给王占春，王占春则传给了张策。

三、通臂拳的名称和特征

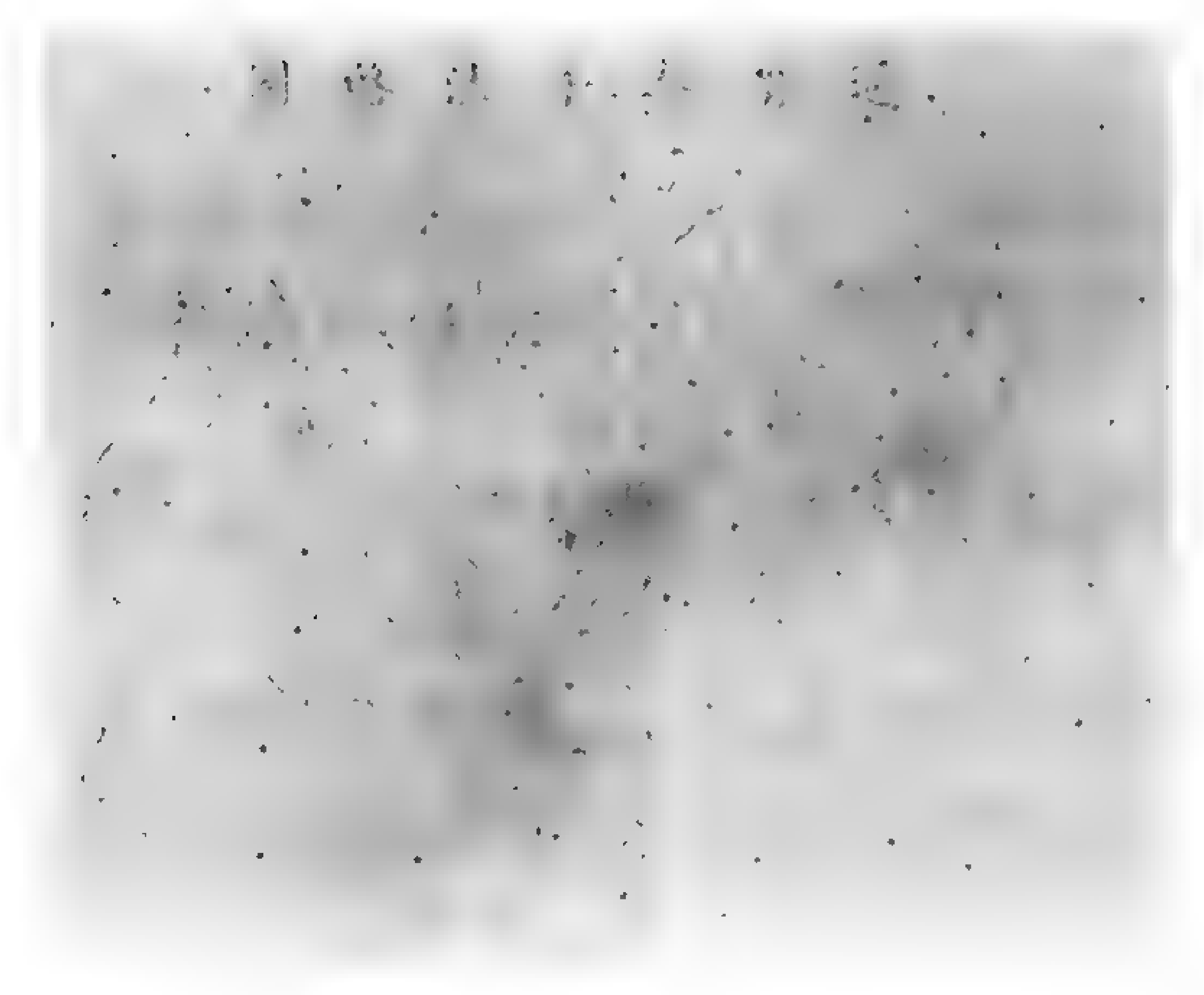
通臂拳的“通臂”这个名称，是根据攻打对方时伸肘的一种特殊动作而起名。这个动作，是劲由背发，经肩和肘而圆滑

地达到手指的一种方法，也就是说实际上并不是只伸肘臂，而是背和肩也要协调地伸展，可以说是“通背”、“通肩”、“通臂”的一种拳法。

这种方法并非通臂拳所独有，北派拳术有不少门派也实行这种方法。例如，劈挂拳（掌）在基础锻炼阶段就有“通臂功”；八极拳和形意拳等在出拳时也用此法。

除了这些特征以外，通臂拳还有一个特点，即它在北方拳术中进攻的姿势较高，手法迅速而巧妙。因此，通臂拳在学攻防技术之前，要先进行许多柔软体操的练习，以做准备。

另外，通臂拳与一般拳法相比，它采用的拳和掌的形状比较丰富。例如通背拳主要采用单晃掌、撩阴掌、双盖掌、引手掌、拍掌、踏掌、透骨拳、平拳、尖拳、斩首拳等；劈



通臂拳手法

挂通臂拳则采用勾搂手、摔掌、撩阴掌、点掌、掖掌、中拳、崩中拳、立冲中拳、扣冲中拳、石猴诀拳、猿猴诀拳等，都各有运用的秘诀。

四、通臂拳套路

据日本人武田熙著的《通背拳法》记载，通背拳有下列套路：

1.柔软体操——操腰法、操臂法、操体法、操腿法、式架；

2.拳法——二十四手拳术、救命三腿、通臂串珠、通背救命三腿串珠、通背连环套手、通背六路总手、盘手（对练）；

3.辅助锻炼——沙袋、狗皮袋、踢桩；

4.轻身功——跳步三掌、跑笸箩、跑阵；

5.器械套路——白猿棍、白猿单刀、白猿双刀、白猿花枪、白猿大枪、白猿大刀、白猿单剑、白猿双剑、白猿短剑。

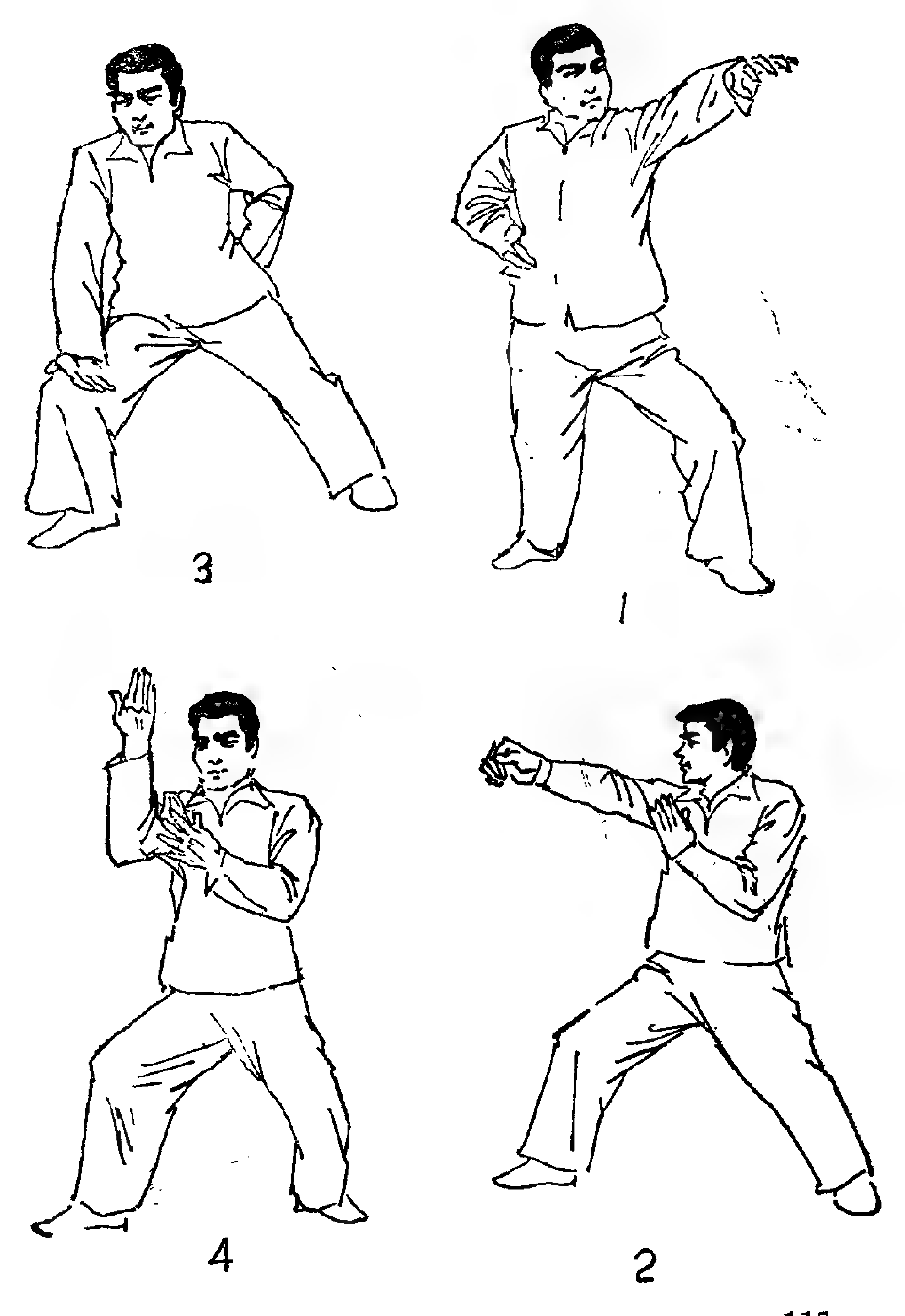
据王德胜著的《通臂之源流与内容》记载，劈挂通臂拳有下列套路：

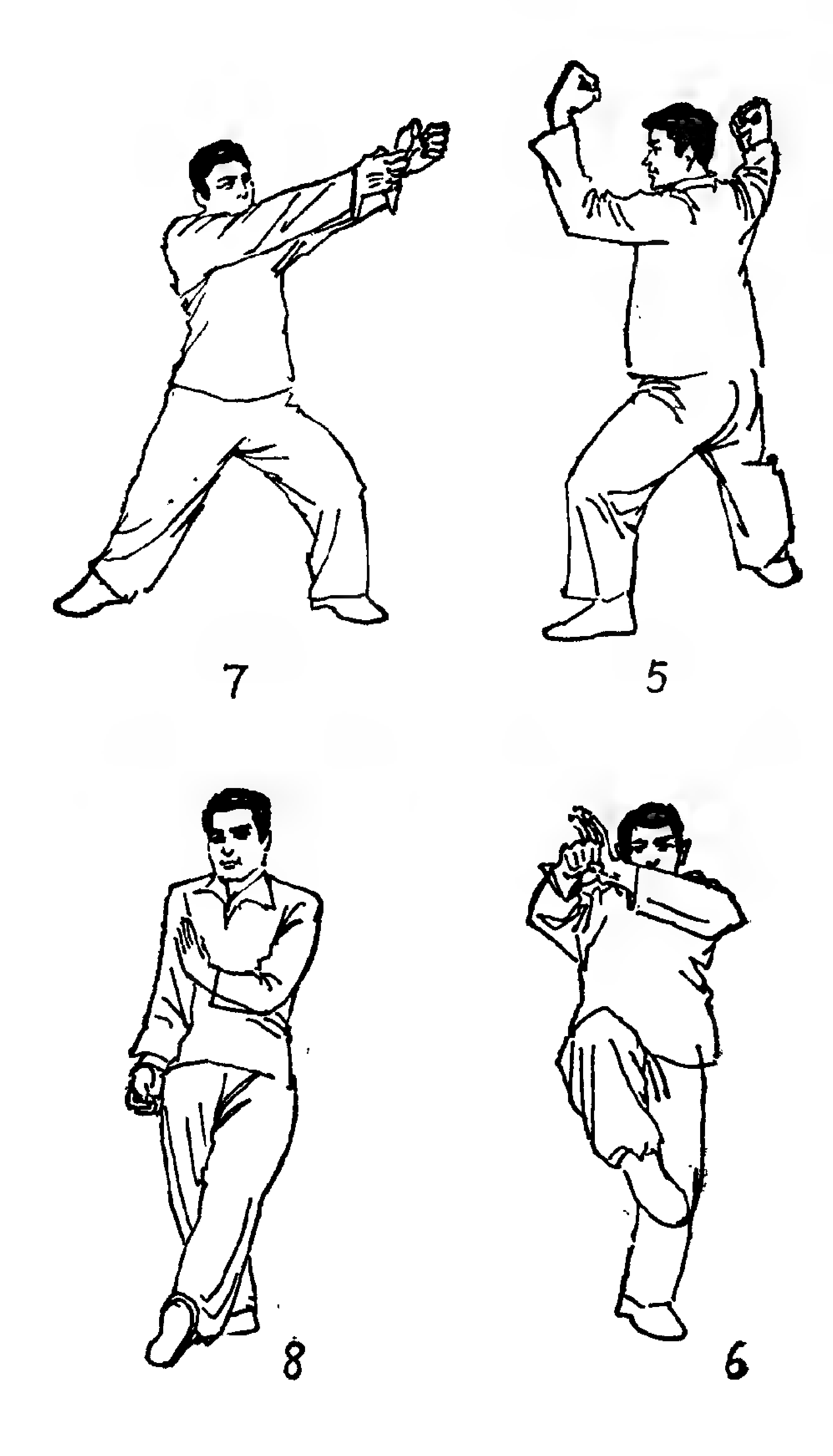
1.拳法——法根第一套（二趟）、法根第二套（二趟）、单势第一套（六趟）、单势第二套（六趟）、折拳连环掌、连环拳、十二冲捶、十二形拳；

2.器械套路——八法刀、十二形大枪。

通背拳部分动作（引自武田熙著《通背拳法》）

1、——惊拍踏；　2、——劈砸捶；　3、——刀　惊；
4、5——摘星换斗；　6、7、8——弓形。




7
5
8
6

五、通臂拳著名拳师

通臂拳名家，有记载的少。下面列出的名家是根据张志通的《通臂拳》、王德胜的《通臂之源流与内容》以及《中华年鉴》等资料而提出的，有的是从日本武田熙或中国武术家直接听到的。

王占春——河北良乡人。他很早就精通少林拳，后听说北京白云观有位道士武术出众，他就前去白云观访问道士请求传授。当他找到这位道士时，这位道士正在静坐冥想中。他向道士道明来意，请求传授，道士则连眼也不睁，一语不发。

从此以后，王占春就每天早起到道士跟前来，站在道士静坐的地方的旁边，一直到天黑。不久，有一天，王占春象往日一样来到道士跟前一直站到天黑刚想回去，道士睁开了眼睛，唤住王占春，并从此一同到西山把通臂拳传给了王占春。

这位道士教王占春学通臂拳半年之后，就把王占春托咐给他的师弟韩老道而远去。于是，王占春就跟韩老道学了十八年武术，大功告成。

王占春的两位师傅，再三嘱咐他不可把通臂拳传给别人，所以他长年秘不传人。但以后当他去通州时，遇到了一个好汉名叫张策，被张策的非凡才能所感动，才破戒传授了通臂拳。据说王占春这一生只把通臂拳传给了张策一人。

张　策——字秀林，河北香河县人，自幼从其堂叔张大相学少林拳，从杨露禅学了太极拳。以后，他在通州运河畔遇到了王占春，他的才能受到赏识，遂得到了通臂拳的真传。

以后，张策在北京名声大振，人称“臂圣张策”。日本武田熙在1924年到中国留学，在北京大学学习。武说他曾亲眼见过已到晚年的张策，有一次大喝一声飞上屋檐，还有一次用指尖轻轻一指就把争吵的对手推倒。

在张策传授的人当中，著名的有其弟张喆和张越，有马熙春和李振海等。张喆在1946年前后于天津武圣庙开通臂拳术社。张策去北京以后教的人当中有王仲猷、周景海、韩占鳌、强云门、吴图南等。张策在1934年逝世，享年70余岁。

得过张喆和张越传授的张志通、王德胜，现在台湾。张志通还著有《通臂拳》一书。

贺振芳——北京人。民国初年，他在北京以通背拳的宗师而著名。贺振芳传授的人有白乐民以及日本的武田熙。

张献堂——又称张健堂，北京人。民国初年，他在北京以白猿通臂拳嫡传继承人而著称。张献堂是个医学家，曾留学日本学过解剖学。张传授的孟昭勋，是白猿通臂的少数的继承者之一，现仍在台湾。

武田熙——日本埼玉县人，在日本国士馆大学学习时，曾从齐村五郎学过剑道　。

1924年，他被日本政府外务省派到北京大学留学，同时从贺振芳和白乐民学了通背拳。武田熙留学的目的，就是研究中国语文和中国文化，但他对拳法的研究也不一般，曾和

当时的北京国术馆馆长许禹生（太极拳家）过往从密，研究各派拳术，也曾访问过少林寺。在这期间，他也曾参加在北京妙峰山举行的武术大会的比武，人称“铁胳臂武田熙”。

1936年，武田熙整理了研究材料，出版了《通背拳法》一书，由北京商务印书馆出版，北京地方警察学校以及一般学校均作为武术教材采用。

第六章　秘宗拳（燕青拳）

一、燕青拳的各种名称及其传说

燕青拳又称为秘宗拳、迷踪拳、迷踪艺，也有少数人把它叫做猊猔拳，是从河北、山东等中国北方各省流传开来的。

秘宗拳所以有这么多名称，是因为围绕它的起源具有许多传说而造成的。

有一个传说认为这个门派起源于唐末，传至宋代时由卢俊义（梁山泊英雄之一）在少林寺加以发展而成。卢俊义创编的这个拳法富有天然的内劲，通过在各地比试，名声大振，有许多人慕名来学，但作为富豪卢俊义没有收徒弟。

以后有一个叫燕青的年青人，仰慕卢俊义之名，作为佣人住进卢家，看卢俊义练武后他就一人独自捉摸学习。后来，卢俊义发现了燕青具有非凡的才能，遂正式收他为徒传授了拳法。不久，他们二人同上梁山泊，卢把真传给了燕青，他自己引退。以后就由燕青传播这个拳法，故称“燕青

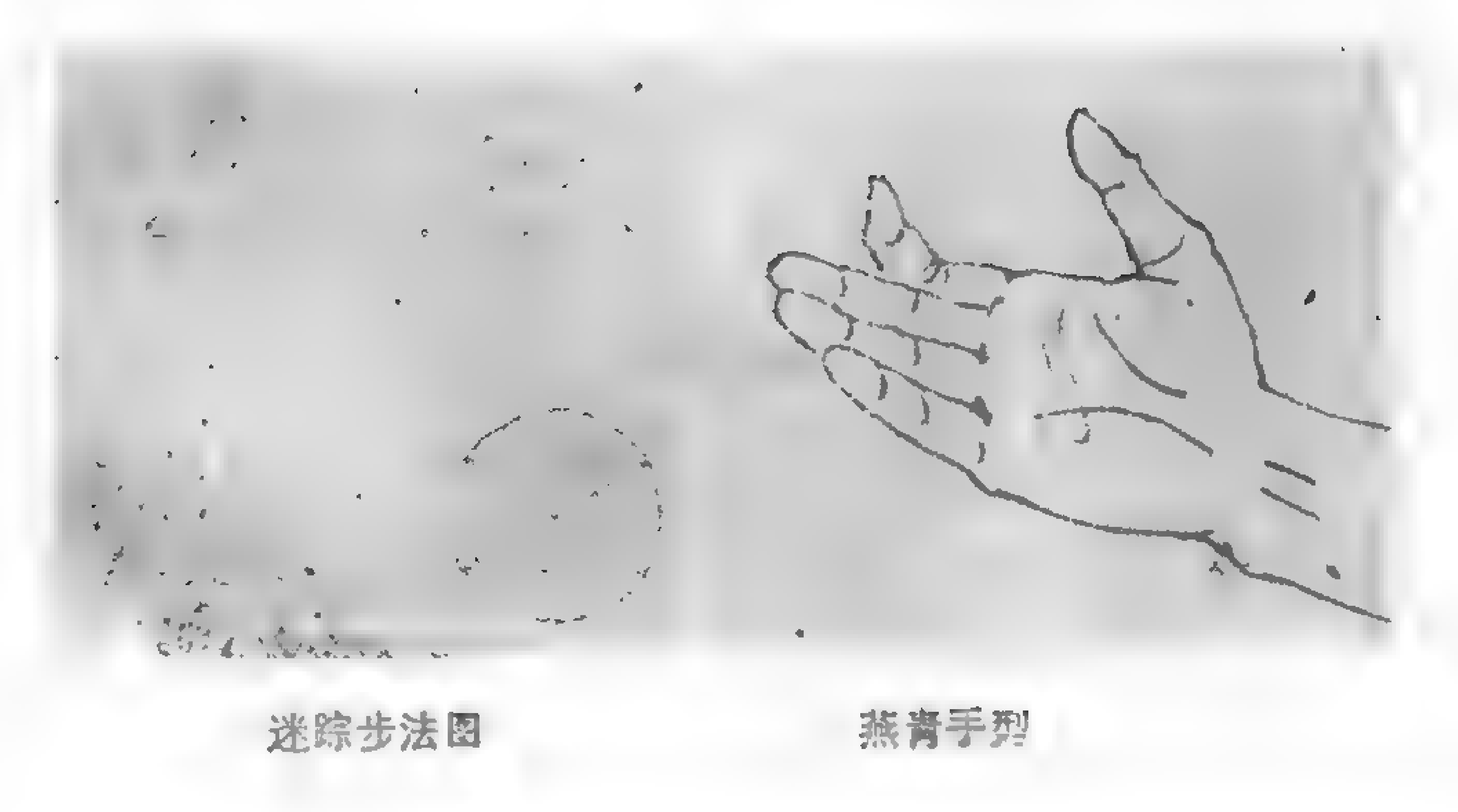
拳”。

燕青的门徒们认为，他们的师傅燕青虽然是位拳法名家，但又是一位被官家追捕的反叛之人，所以就隐燕青之名，将燕青拳改称为“秘宗拳”。

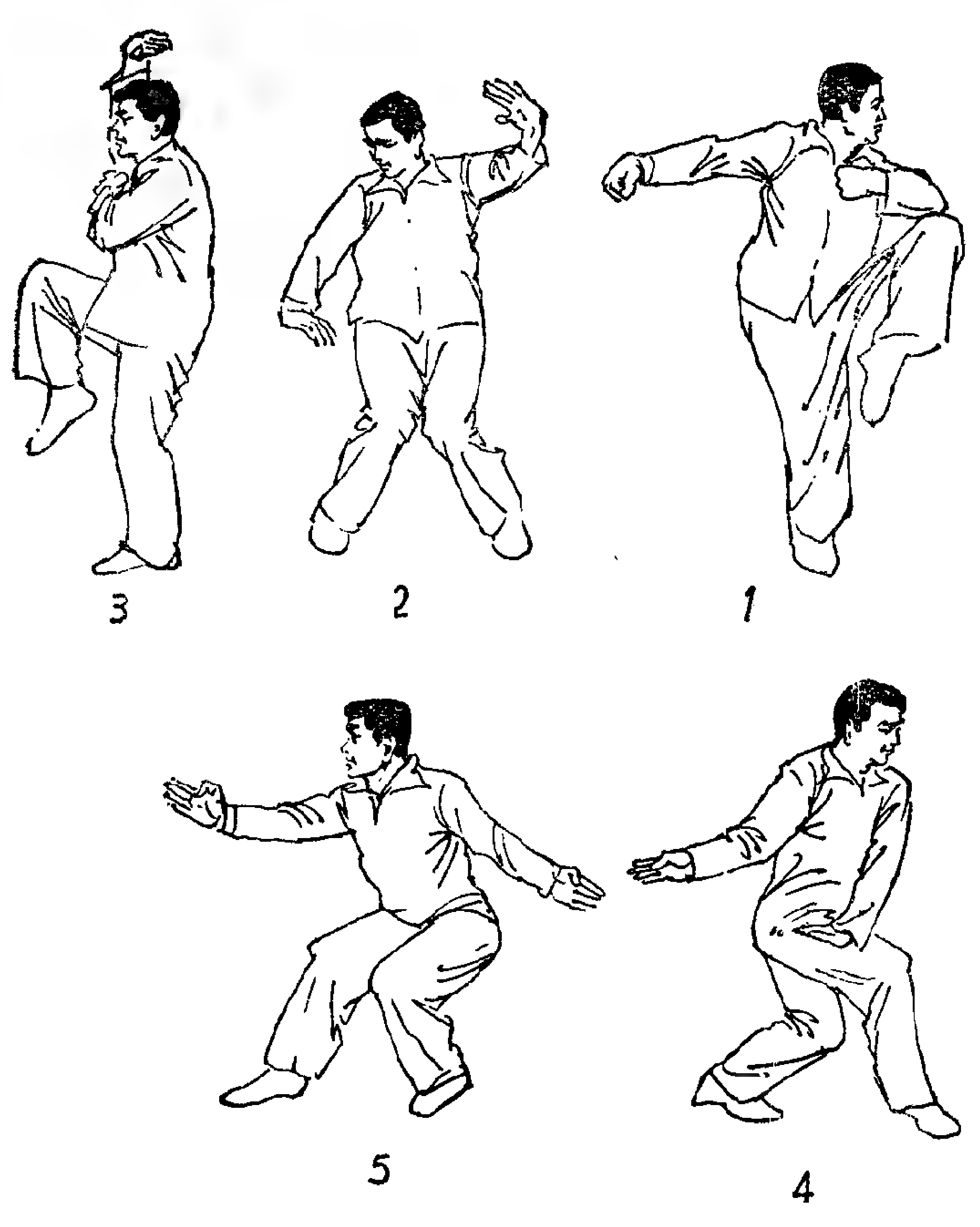
另有一说是燕青被官兵追得往梁山跑时，一路上不知他使了什么招儿使雪上未留足迹，致使官兵迷路，未抓住他，故人们又把燕青的技术称为“迷踪艺”。

还有一个与上述传说不同的传说，即唐代有个少林寺和尚出去游历时，在某地高山看见了一种猿状动物相斗，这动物动作灵敏，自然柔顺，其中一只老猿轻轻摇动有如跳舞，用劲刚柔相济，神气内藏。这个和尚见此情景心有所悟，遂创编了一种拳。后来得知这猿的种类是“猊”，遂把自己创编的拳称为“猊猔拳”。

关于燕青拳及秘宗拳的传说虽如上述，但根据现在掌握的资料，还无法考证。唯根据北京话的发音，秘宗和迷踪语音相同，也可能是使用迷踪这个名称的人把迷踪误写成“秘



迷踪步法图　　燕青手型



秘宗长拳

（原载姜容樵《写真秘宗拳》）

1——丹凤别翅；

2——下搂手；

3——同舟共济；

4——苍龙探爪；

5——仙人指路。

宗”了，也可能是因为这个拳的特征是纵横行转以瞒敌眼目，从而把拳名改为“迷踪”。

另外，猊猔二字按北京话发音也和迷踪、秘宗相近。

二、燕青拳沿革

燕青拳，根据确切史载，是清康熙末年（1722）一个叫孙通的人传播开来的（一说孙通是清雍正和乾隆之间的人）。

孙通是山东岱岳人，先从兖州张某学拳，后游历各地，晚年隐居河北沧县教拳。孙通在沧县传授的弟子中，以陈善为中心的一派称此拳为“秘宗拳”，而从沧县移居到河北静海县的霍姓一族，则称此拳为“迷踪艺”，子孙代代相传，后出名手霍元甲，迷踪艺在全国遂名声大振。

另外，此拳不仅孙通传授，而且在河北和山东也有许多人传播此拳。例如，在山东青州就有“燕青神捶”一派，在河北天津一带就有和八番拳结合的“燕青寸八番”一派。

在清末到民国初年之间，河北沧县还出了一位著名的拳家，名叫张耀庭，他传授古老的原样的质实刚健的“燕青拳”，但其传递系统不明。

三、燕青拳的特征

燕青拳的特征是动作轻灵敏捷，步法复杂，多在对手眼

前快步回转，或者由高姿势急剧转入低姿势。

各派拳法套路，除个别的以外，几乎都是在纵向或横向的一个直线上行拳，而燕青拳则不同，它在“蜘蛛巢状”的运动线路上，纵横回转，步行不止，如果是在沙地上练拳，则足迹会盖满整个沙地，所以也称为“十面埋伏拳”。

正因为此拳如此复杂，具有可以瞒敌眼目的独特步法，所以产生了“迷踪艺”这个名称。

得到此派真传的人，都用一种叫做“燕青手”的独特的手型进行练习。这种手型的特点是能够扣锁敌人的手和腕，并传有卸骨法（使对手关节脱臼的方法）和点穴法等。

四、燕青拳的套路

陈善派（秘宗拳）

拳法套路有：1.练手拳；2.小进拳；3、大五虎拳；4.小五虎拳；5.豹拳；6.绵掌拳；7.八折拳；8.八打拳；9.秘宗长拳；10.套环拳；11.合战拳（对打）。

器械套路有：1.四门单刀；2.双刀；3.大刀；4.二郎棍；5.三路条；6.六路条；7.单拐；8.双拐；9.十八钩；10.八卦奇门枪。

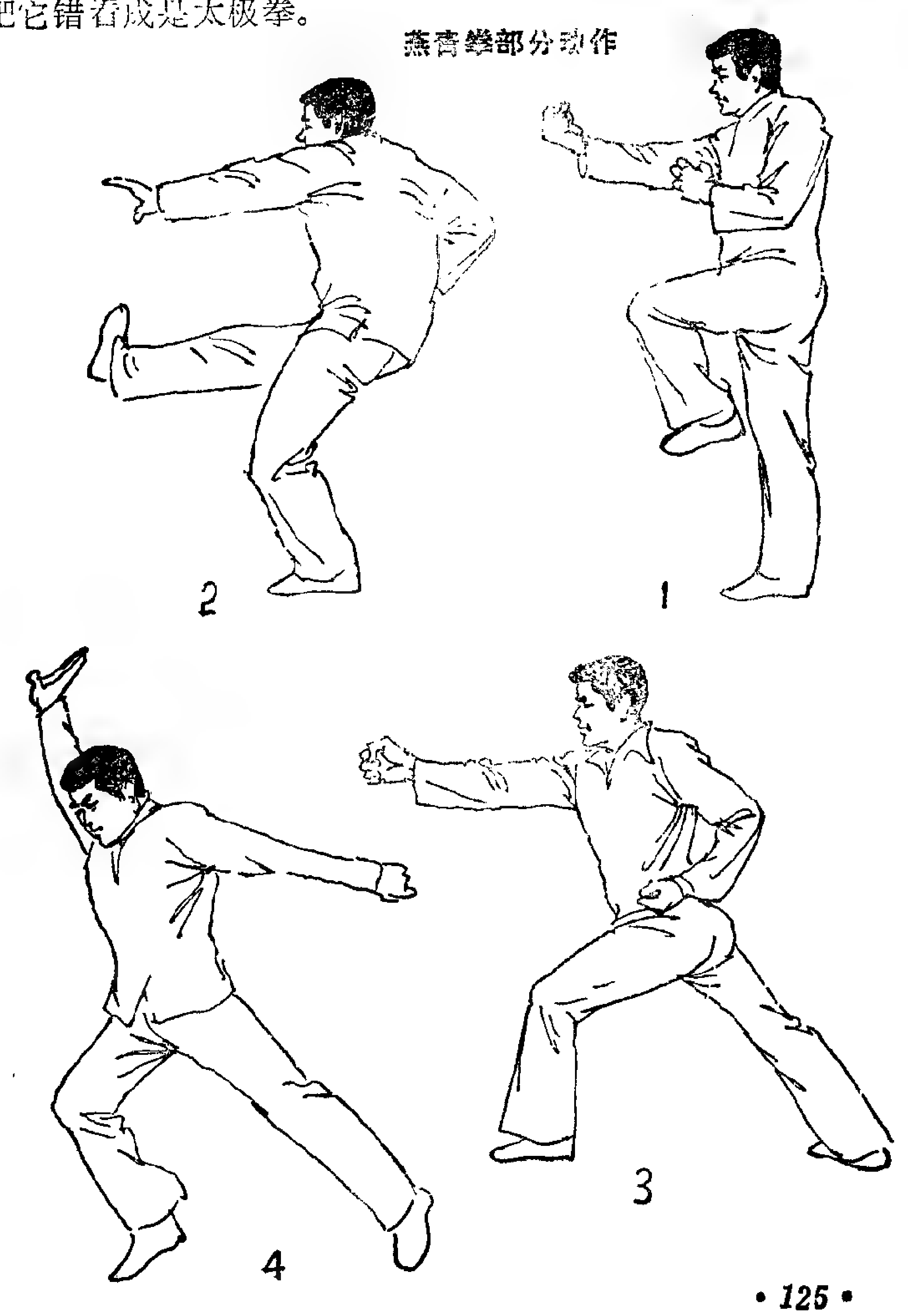
霍家派（迷踪艺）——有练手拳和霍氏连拳，内容和陈善派几乎相同。

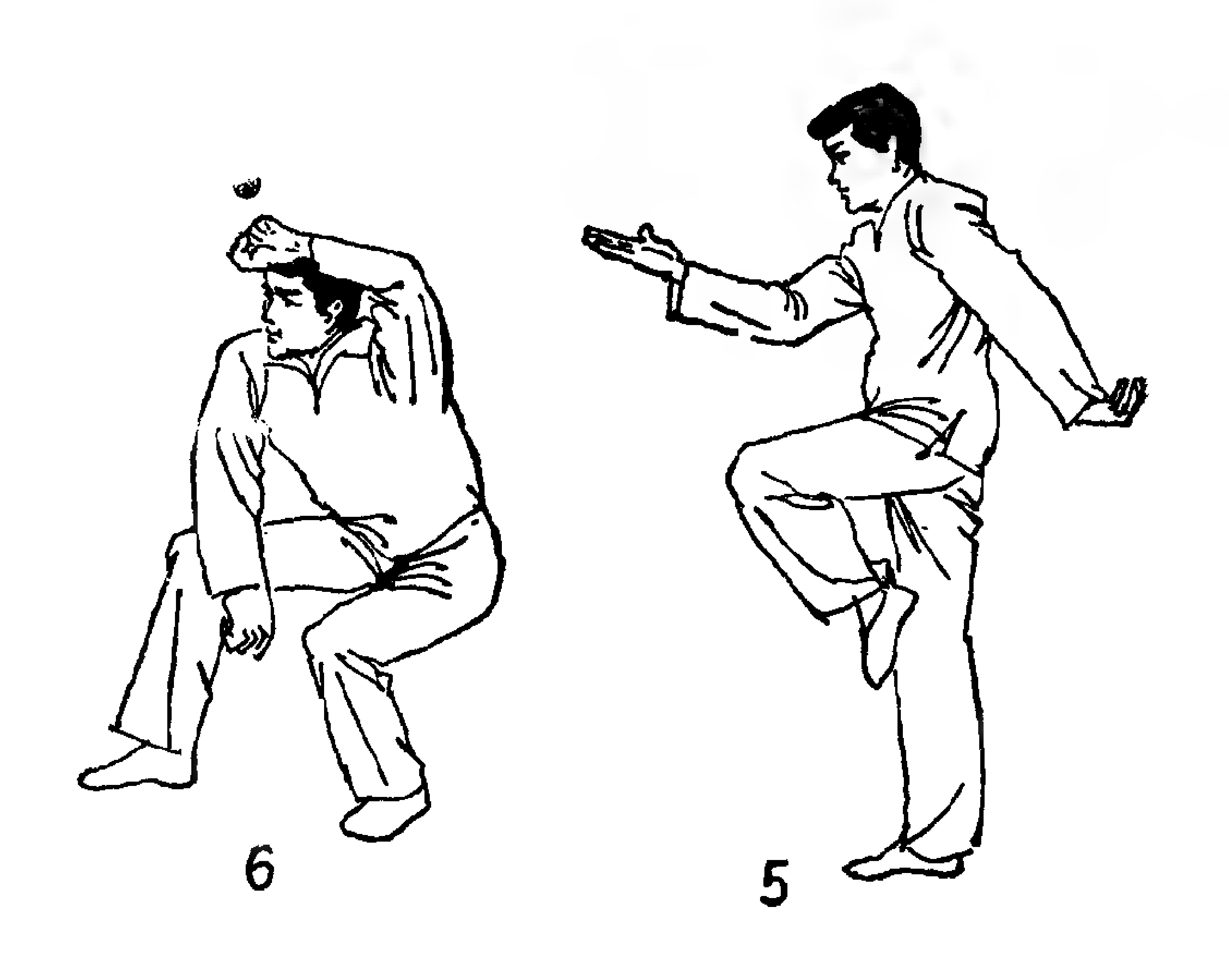
张耀庭派（燕青拳）——有燕青第一路和燕青第二路。

燕青拳这一门派所传的套路，大体上说都是轻快移动、

突然回转一类的动作多，跳跃动作也不少。但哇独秘宗长拳这个套路的动作稳静缓慢，呼吸自然，属内功型，外界人常把它错看成是太极拳。

燕青拳部分动作





五、秘宗拳著名拳师

这里介绍的著名拳师，是参照金恩忠的《国术名人录》、姜容樵的《秘宗名人轶事》、李维平的《李元智先生小传》、何小孟的《武林见闻录》以及《体育报》、《新体育》、《武坛》、《新武侠》等报刊而提出来的。

孙通——字李宽，山东岱岳人，后移居河北沧县。乾隆七年（1742），他从兖州一个姓张的人学拳，学成后又去少林寺学拳十年，遂大功告成。除拳法外，孙通还精通陆地飞行术、点穴法、擒拿术和卸骨法等，也擅长八卦奇门枪和四

门刀等器械，人称他是“万能手”和“铁腿孙通”等。

孙通出少林寺后，去山东青州、河北的浜州、武定、阳信、盐山等地游历并到处教拳，以后就定居在沧州度晚年并教武术。一日，有个五台山的和尚来访孙通，要求比武。孙通只一掌就把这和尚打得从家里飞出门外。然后，和尚又来挑战，这次孙通一脚把他踢出，和尚遂抱头鼠窜逃命。

孙通的著名弟子有陈善、王继武、杨鸿宾和姜廷举等，其中陈善造诣最深。

陈　善——河北沧县孙家庄人，从孙通学了秘宗拳和八卦奇门枪等，因他聪明过人，诚实厚道，不久即全部得到了孙通的真传并继承了孙通的衣钵，人称他是“赛胜英”。

孙通逝世后，陈善即隐居乡里教武术。一日，山东有一个武术家慕名来访陈善，并挑战要和陈比试，出言不逊，态度无礼，但陈善仍盛情款待。饭后，陈善同这位武术家外出散步，这个武术家因擅长铁砂掌，就在旁边的一堵厚约3尺（约1米）、高约一丈（约3米）的墙前站住，一拳打在墙上，墙上就被打出一个洞，武术家的手腕也钻进墙里去了。

陈善笑道：“您的功夫真了不起，实在佩服”。陈善这样一夸奖，这个武术家以为陈怕了，就大笑说道：“您吓住了吧？”

陈善说了句“那我也来打一下看吧”，就一拳打在墙上，于是一多半墙就应声而塌落，接着他又向墙下方踢了一脚，于是墙下方就从石头墙基倾倒。这个山东武术家对陈善功夫之深大吃一惊，感到羞愧，慌慌张张离去。

另有一次，陈善上街办事，因为偶然一点小事被卷入争吵，有五、六个人打来，陈善并不回手，只两手抱头不动，可是那些打他的人每打一次则腕痛发麻，最后就不能动了。

这时，当地著名武术家李凤岗从这路过，遂斥责这些人说："你们知道这是谁啊？"当这些人知道陈善是武术名家时，都大吃一惊，但却动不了。陈善遂对躺在地上的这些人的手腕一一进行抚摸，痛即消失。这些人爬起来后，落荒而逃。

陈善教的人不下数百，但只有于长生得到了点穴法的真传，其子陈广智得到卸骨法和推拿术的真传。

杨鸿宾——河北沧县八里屯人，从孙通学过武术，尤擅长卸骨法。咸丰三年（1853），他同师弟王继武曾为当地富豪刘凤舞做过护院。

陈广智——河北沧县人，陈善之子，自幼从其父学武，人称"卸骨匠"。陈广智曾在镖局作事，并曾同形意拳的郭云深、乔锦堂和周明泰等人一起讨伐过隆平县的土豪匪首窦宪钧一伙。

据传说，陈广智晚年时自知剩下的时间无几，想在死前多教出几个徒弟，自己就卧在床上指导徒弟练功。陈广智教的人很多，其侄玉山是他的嫡传。

莲阔和尚——河北沧县孙家庄白衣寺的住持，他从陈广智学秘宗拳，而且除诵经外，不打坐，不坐禅，只朝朝暮暮专心练拳，因而到中年时期，拳艺已达名家的境地。他性格好勇，豪放，简直不象个出家的和尚。

有一次，沧县城北水月寺建成。为了纪念竣工，一连几

天在院内开设集市。有一个卖艺的江南人，在观众面前卖弄武器技巧，观众们一称赞，他更加得意，又表演用掌砍石头。他还大言壮语地说："早就听说沧州武艺能人多，可是我来此地已经三天了，还未见到一个象样的武术家。可能是徒有虚名吧。如果传说是真，哪怕是传授给我一手也好。"

正好这和尚在一旁听到了这话，顿时怒火升起，脱了僧衣就对这个江南卖艺的人说："你年轻轻的就目空一切，藐视天下，完全是个蠢人。让我来和你试一下吧。"卖艺者也不示弱，二人就动起手来。和尚用手虚晃一招并立刻用腿一踢，只见这卖艺人从观众头上飞越而出，被抛了出去。

和尚笑对这卖艺人说，"天下广阔，能人很多，今后不可再目空一切"，说完而去。

莲阔和尚弟子中有个叫秀峰的，得到了真传。

李元智(1904—1972)——河北沧县人，10岁起从陈广智之侄陈玉山学秘宗拳，后从曹大师学了棍法，从傅万祥学了醉八仙拳。

民国十七年（1928年），李元智进入中央国术馆学习，在这期间向马英图学了八极拳。1929年，他在上海举行的国术大会上获得最优秀的成绩，毕业后历任国立中央国术体育专科学校的教员和中央陆军军官学校的武术教官等。

1949年后，李元智在台湾任师范大学等处的武术教师。他一生教人甚多，但未正式收徒，他无嫡传弟子，著作有《梅花刀图说》、《青萍剑图解》等。

李元智夫人佟佳宜之父，是著名的摔跤和六合拳高手佟

忠义。

霍元甲——字俊卿，原籍河北沧县，从父辈还是祖父辈移居河北静海县小河村。

其父霍恩第以保镖为业，秘宗拳是其家传，但霍家称此拳为“迷踪艺”。

霍恩第有三子，从上数是霍元卿、霍元甲、霍元栋。霍元甲在兄弟当中，体力最弱，其父担心他半途学拳，反而会招致身亡和败坏家庭的名声，所以决定不教他拳法。但是霍元甲发奋忘食，一个人秘密坚持苦练，终于在兄弟当中实力最为雄厚。于是，其父改变主意，遂把所有的秘诀都传授给了霍元甲。

霍元甲成年后初在天津经营药材商店，后到上海办“精武体操学校”。在上海时，日本的一个大力士团来中国要求比武，霍元甲因病派其弟子刘振声去和日本力士比试，结果打败了日本力士，据说因此日本医师秋野毒死了霍元甲。霍的殁年有人说是42岁，有人说是48岁，但据陈公哲的《精武会五十年武术发展史》记载，则是53岁，是在1909年死的。

霍　元　甲

第七章　形意拳史

一、形意拳的起源

据说形意拳出于山西省，古称“心意六合拳”、“心意拳”或“意拳”。

关于形意拳的起源，有数种说法。山西戴龙邦在清乾隆十五年（1750）写的《心意拳谱》一书的序文中写道：

“王（指武穆王，即岳飞）当童子时，受业于名师，精通枪法。以枪为拳，立一法以教将佐，名曰意拳，神妙莫测，盖从古未有之技也。王以后元明数代，鲜有其技，独我姬公，名际可，字隆风先生，生于明末清国初，为蒲东诸冯人氏，访名师于终南山，得《武穆王拳谱》，后授余师曹继武。先生于秋浦时，人不知其勇。先生习武十有二年，技勇方成……”。

上面提到的岳飞，是宋末名将，因他智勇双全和牺牲得悲惨，被看成是中国历史上的英雄，不仅形意拳，而且其他许多拳派都说他是创始人，但在历史上没有可以确认的根

据。

武术史考证家唐豪先生为了研究武术史问题到河南陈家沟访问时，曾见到河南所流传的《心意六合拳谱》。

此书题有清雍正十一年（1733）三月河南府李、雍正十三年（1735）新安王自诚、乾隆十九年（1754）汝州王琛琳、乾隆四十四年（1779）汝州马定远字样，其序言载道：

“拳之类（即种类、门派）不一，其端不知创自何人？惟六合出于山西龙凤姬先生。先生明末人也，精枪法，人呼为神。先生谓：‘吾处乱世，执枪卫身则可，若处平世，兵刃消灭，倘遇不测，何以御之？’于是变枪为拳，理会一本（即以枪法之理创拳）。形散万殊（意指多种多样，各不相同），拳名六合，前后各有六势。一本者何？心之灵也。万殊者何？形之变也。六合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合，是谓六合。前后各备六势，一势变为十二势，十二势仍为一势。余以学郑氏，得姬氏传，虽未臻佳境，而稍得其详，分为十则，以诲弟子，不敢云能接姬氏传也。”

在河南省流传的这本书中，虽未写关于岳飞的传说，但与山西戴龙邦写的那本书共同的地方是都说由枪术创编成拳，所说的姬的名字也相同。所以，关于岳飞的传说也可能是戴龙邦加上去的。

关于这点，唐豪持怀疑态度，因为河南陈家沟流传的拳书中有基本六势，而现在流传的只有形意拳的基础五行拳，即五势；另外，陈家沟流传的拳书中写的“山西龙凤姬先

生”的龙凤二字，是地名，还是人名，至今不明，所以其后有关形意拳的书都改称为“姬龙凤”了。

现在，基础是六势而且与形意拳比较相似的拳法，据作者所知，只有八极拳。

顺便说一下，《心意六合拳谱》以后经陈家沟十六世陈鑫用太极拳理法修订为《三三拳谱》，但此书在抗日时期遗失，不知何在。

《心意六合拳谱》的内容有：1.打、拏、行功诸法；2.双手；3.拳经总序；4.解法必用；5.手足妙用；6.锦囊；7.短手；8.十九问答；9.六合十大要序（三节、五行、四梢、身法、手法、步法、上法、截法、三性调养法、内劲）；10.总打；11.十二上法；12.虎扑鹰捉；13.易筋经贯气诀；14.心意拳论；15.法式；16.筋法论；17.起落论；18.七十二拿法；19.真论；20.穴门；21.生死擒拿手；22.擒手；23.不宜打处。

二、形意拳沿革

清初山西人姬际可传的形意拳，以后传给了曹继武和马学礼二人。马学礼是河南人，以后他回到河南省教拳，于是形意拳就分成“山西派”和“河南派”。

曹继武传给了山西人戴陵邦和戴龙邦兄弟二人，戴龙邦又传给了河北人李洛能。李洛能回河北教拳后，又分出了一个“河北派”。

这样，形意拳就形成了"山西派"，"河南派"和"河北派"，三大派各自发展。作为形意拳的发源地的山西派，一时遒传衰退，以后反而又去河北李洛能处学拳，从而又使"山西派"复活。

这三派虽说是同出一源，是在同一基本理论上发展起来的，但终究是各自分头发展的，三派之间有许多不同。

一般来说，三派具有下列特征：

山西派——轻灵，巧妙，美观（宋世荣以后）；

山西派的劈拳
（示范者：武朝相）

河南派——慓悍，勇敢，雄浑（买壮图以后）；

河北派——庄严，整肃，豪快（郭云深以后）。

除河南派以外，河北派和山西派的技术内容大体相似，其最大的不同是第一个基本技术的“劈拳”打法，山西派是握拳进行的，而河北派是开手（用掌）进行的。

另外，同样是河北派，几乎所有的人劈拳都是用掌的掌面打出的，惟独孙禄堂是用掌的侧面打出的。还有，崩拳的步法也因人而异。

三、形意拳的技术构成

山西、河北派的形意拳的主体，是“五行拳”和“十二形拳”。

五形拳是体现了“五行说”（金、木、水、火、土）这一中国古代思想特点的五种基本技法，称为劈拳（金）、钻拳（水）、崩拳（木）、炮拳（火）和横拳（土），另外还有把五行拳配合起来的“五行连环拳”。

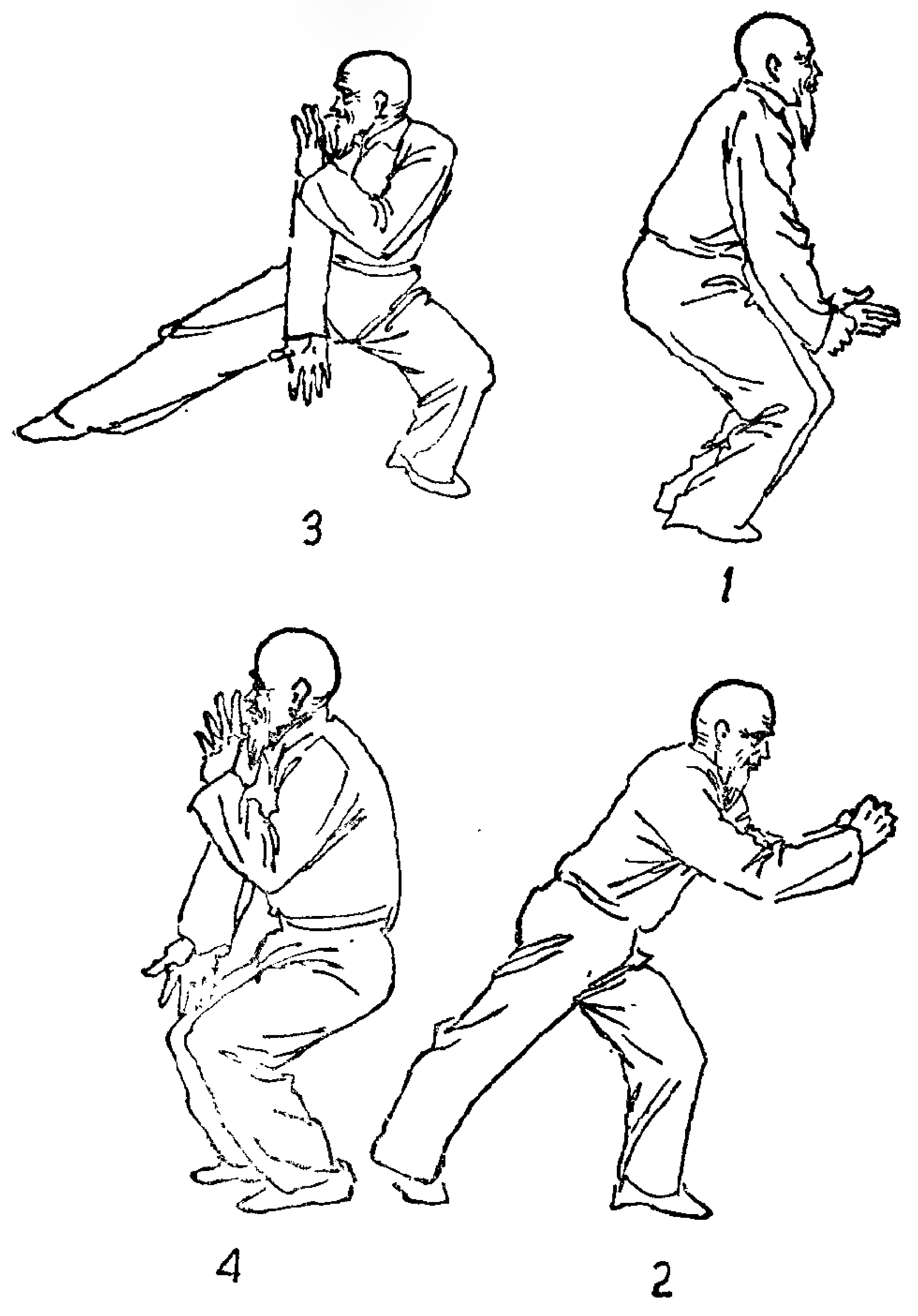
十二形拳是仿效十二种动物的动作特征而创编的技法，称为龙形拳、虎形拳、熊形拳、蛇形拳、骀形拳、鹰形拳、马形拳、鹞形拳、猴形拳、燕形拳、鸡形拳和鼍形拳，另外还有把十二形拳配合起来的“杂式捶”。除此而外，还有“四把捶”、“八式拳”和“十二肱捶”等套路，对练法有以五行拳为基础的“五行生克拳”和以十二形拳为基础的“安身炮”。

据说从前在李洛能时代，除五行拳外，技法只有连环拳

和十二形拳的一半不到，后来随着年月的进展，历代拳家不

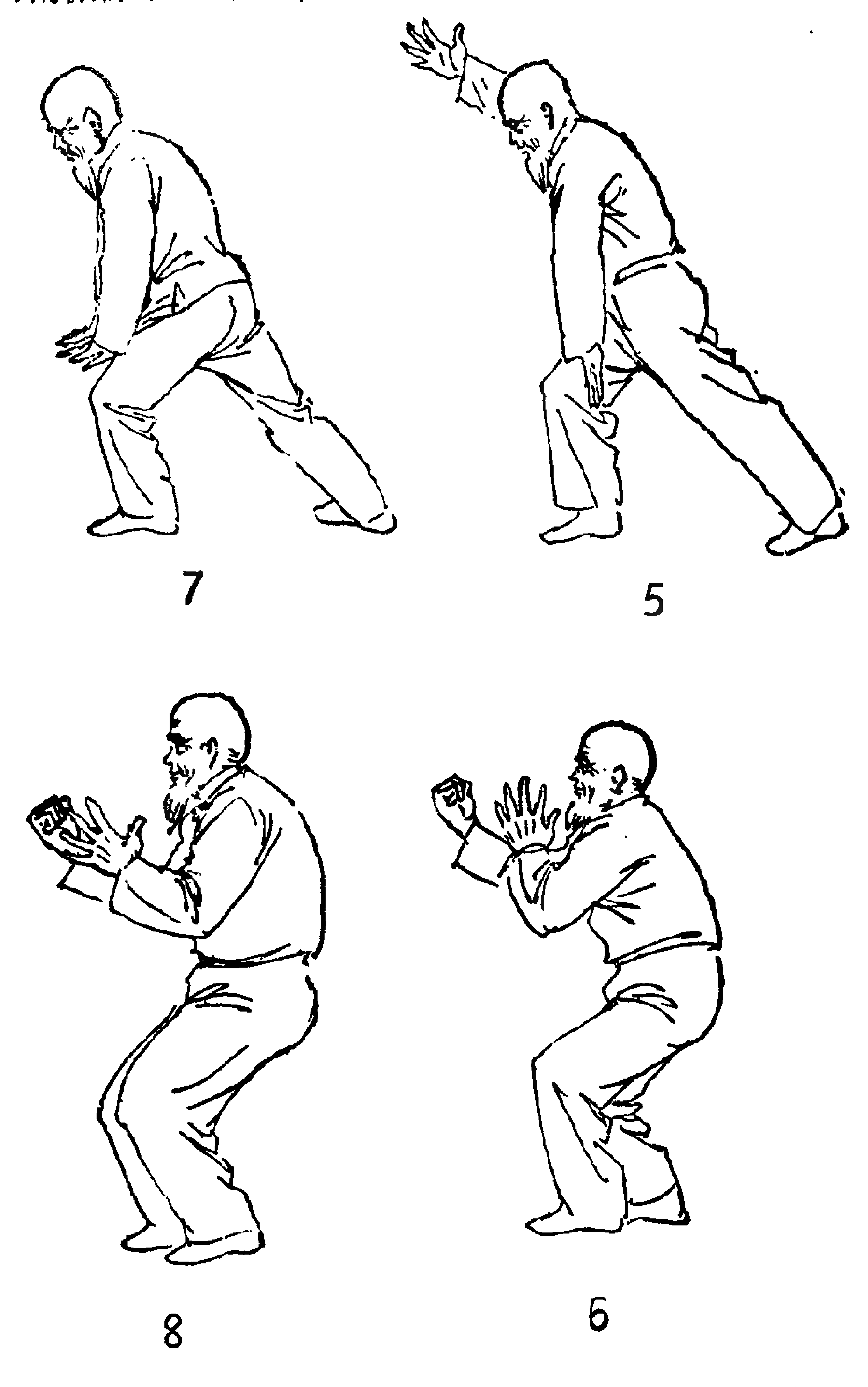
河南形意拳的四拳八式（引自宝鼎著《形意拳谱》）

1.头拳熊势；2.头拳鹰势；3.头拳变换挑领式；4.挑领熊势；
5.挑领鹰势；6.鹰捉熊势；7.鹰捉鹰势；8.粘手熊势；9.粘手鹰势；
10.裹横鹰势；11.裹横熊势。



断改善套路，或者是创编套路，才增多起来。

河南派除了几种基本技法外，还把“鸡形步”、“马形

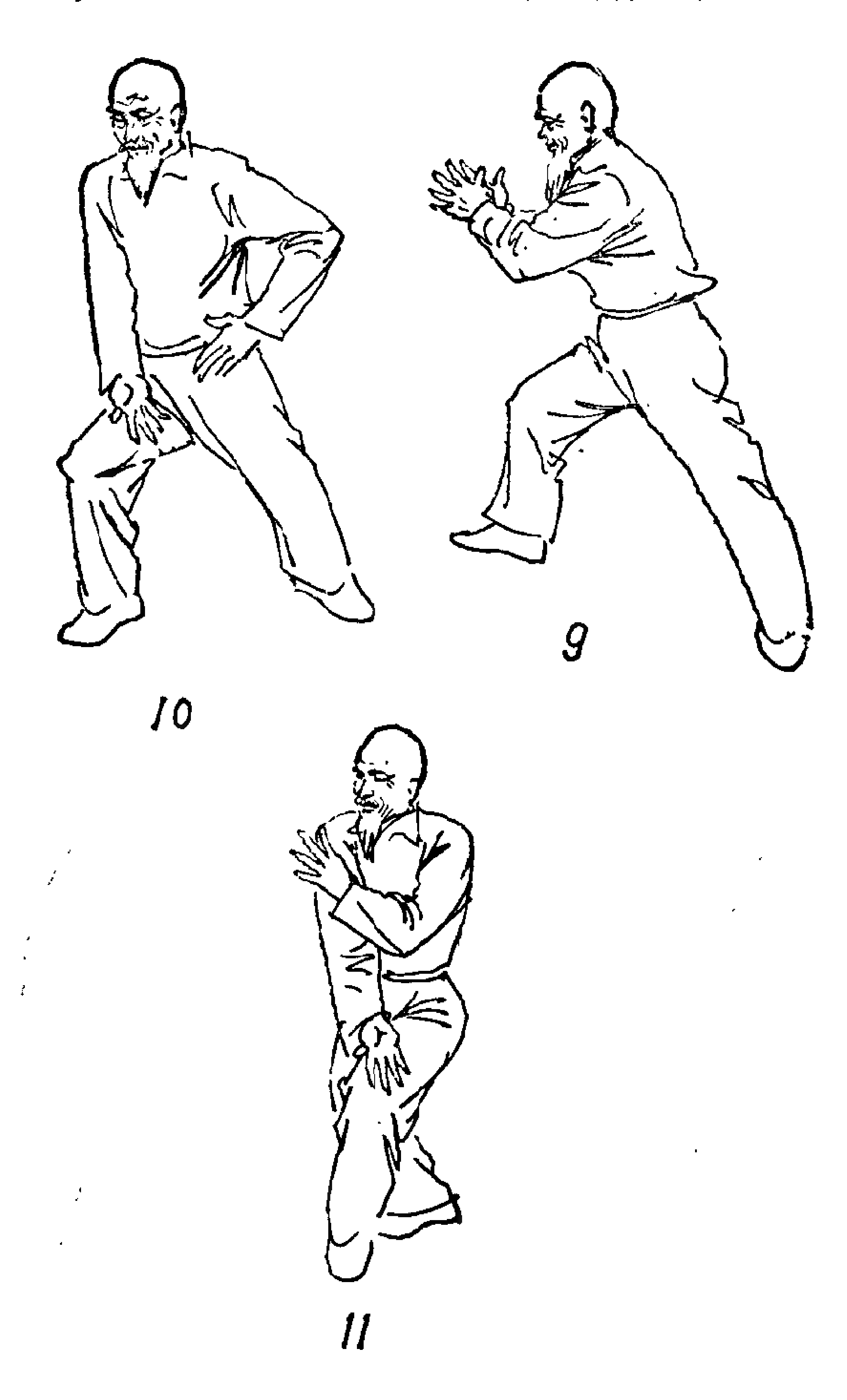


7　5

8　6

步”和“螺旋步”等步法作为重点来练习，所以河南派还练“十形拳”和连环型的“四拳八式”等。

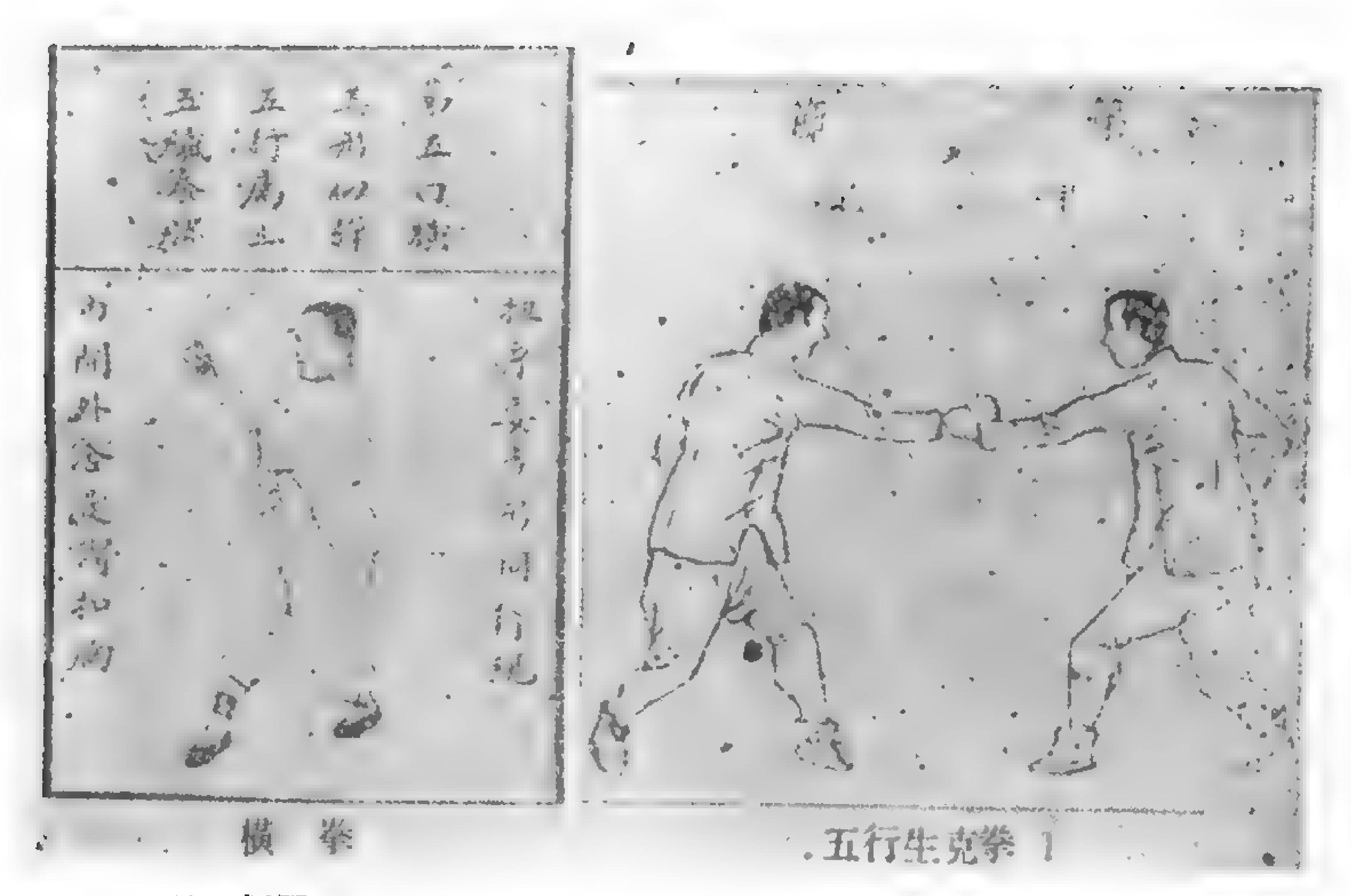
十形拳的内容和山西、河北派不同，共有龙形拳、虎形



拳、猴形拳、马形拳、鸡形拳、鹞形拳、蛇形拳、燕形拳、鹰形拳和猫形拳等10种。

四拳八式以鹰熊二式为主体，即进攻象鹰，防守象熊。

钻拳　劈拳　炮拳



横　拳　　　　五行生克拳 1

（前5幅图；即钻拳、劈拳、炮拳、崩拳、横拳图，引自靳云亭著《形意拳谱五纲七言论》，后9幅图，即五行生克拳图，引自孙福全著《形意拳学》）

形意五形拳

四、形意拳各派的套路

山西派

单练套路有五行拳、十二形、鸳鸯脚。

步法是鸡步。

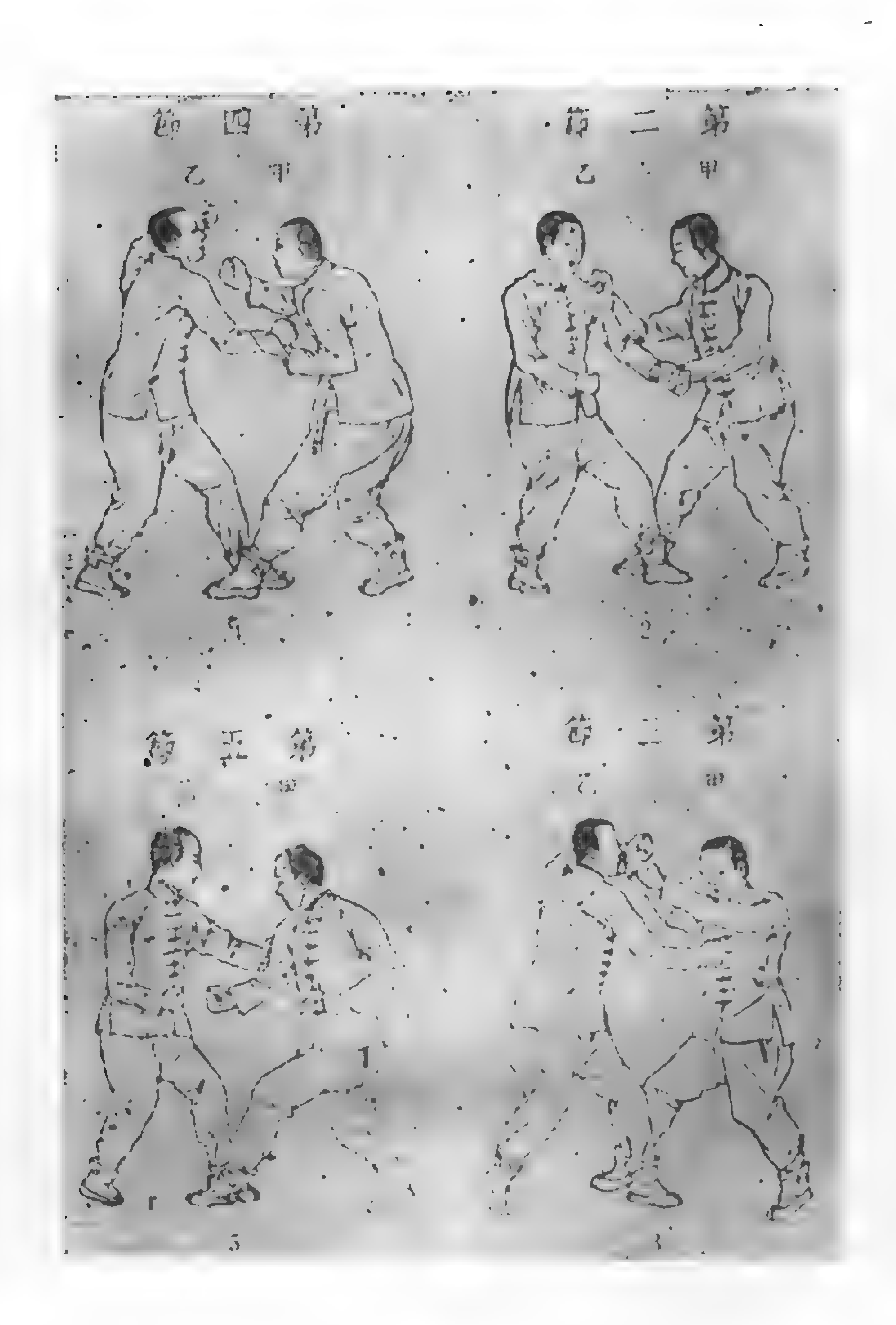
连环型套路有连环拳、四把拳、八式拳、杂式捶。

对练套路有五花炮、五行炮、安身炮、九套环。

器械套路有心意枪、凤翅镗、三才剑。

河北、山东派

单练套路有五行拳、十二形拳。


第二節
甲
乙
第四節
甲
乙

第六圖
甲
乙

第七圖
甲
乙

桩法有三体式。

连环型套路有连环拳、四把捶、八式拳、十二横拳、杂式捶、八字功、出入洞。

对练套路有两手炮、五行生剋拳、安身炮。

器械套路有行步六剑、三才剑、连环刀、连环剑、连环棍、连环枪。

河 南 派

单练套路有单把、双把、三把、四把、踩式推手、古树摆枝、迎风贯耳、婴儿扑食、龙折身、虎抱头和十形。

步法有鸡形步、马形步、螺旋步。

连环型套路有四拳八式。

另据说，形意拳本来并无器械练法。现在，山西派和河北派形意门的器械是三才剑。三才剑单练套路也可对练，近年来不仅形意拳派，就是其它拳派的人们也喜欢练。

五、形意拳的练习课程

山西派的练习课程，分下列几个阶段进行。

基本桩法（练功法）——1．无极形；2。三体式；3。浑元桩。

第一期课程——1．五行拳；2．五行连环拳；3。五行炮（对练）。

第二期课程——1．十二形拳；2．杂式捶；3．安身炮。

第三期课程——1．四把拳；2．八式拳；3．鸳鸯脚；4．五花炮（对练）；5．九套环（对练）。

六、形意拳的原理和特征

形意拳在打击方面的发劲原理就是“推进力”（冲力），所以正规的技法都是在前进中进行的。作为技法中心的“五行拳”和“十二形拳”等，也都是前进中进行的。

在实战当中，不管对方防守如何严密坚固，或者对方已经攻上来，都要毫不迟疑地照样发挥技法打倒对手，这就是形意拳的真面目。

但有一个条件，即为了获得“一打必倒”的这种威力，“沉身”功夫如果练得不充分，则不管你如何长年累月地练，也决不可能发挥出强大的威力。

形意拳在外观上与其它拳派比较，极其朴素单纯，但功夫练得好的人内部藏有极其可怕的力量，容易发挥出杀伤对手的威力。

另外，乍一见形意拳的基本姿势单纯而简单，但学起来却极难学好，要掌握正确的基本姿势，是要花费相当多的时间的。

形意拳采取“跟步”这种独特的步法，即前进时后足要跟上前足。这种步法就是为了发挥“推进力”（冲力）而采取的。

七、形意拳著名拳师

这里介绍的形意拳家，是参考孙福全的《拳意述真》、金恩忠的《国术名人录》、武朝相的《形意拳简介》、李英昂的《形意拳之发展》、周剑南的《武林珍闻》、积健社的《形意拳师承记》、《中国武术资料集刊》以及《中国武艺图籍考》等而提出的。

姬际可（山西派）——被认为是形意拳的创始人，但关于此人，河北派的拳书和河南派的拳书说法不一。

河南派的拳书记载：龙凤姬是山西明末人，精枪法，以枪法的理论创编了拳法。

河北派的拳书记载：姬际可，字隆风，明末清初蒲东诸冯（山西省）人，访名师于终南山，得《武穆王拳谱》，后传给曹继武（关于姬的生平，参见本章一，形意拳的起源）。

曹继武（山西派）——只见于山西派的拳书，其原籍不明，只知他在山西学习，清康熙三十二年（1693）在科举考试中连中三元，奉钦命（即皇帝的命令）任陕西省靖远总镇大都督，后引退在洛阳教拳。

戴龙邦（山西派）——山西祁县人，曾与其弟戴凌邦同去洛阳访曹继武，学形意拳达十余年之久；后来游历过山西后又回洛阳与师兄弟马学礼共同切磋武术。戴龙邦把他学到的形意拳传给了他的儿子戴文雄和戴文俊二人，还传给了河北的李洛能。

李洛能（河北派）——字能然，河北深县人。李精于长拳，在他去山西祁县作佃农时，在祁县遇见了戴龙邦之子戴文雄和戴文俊二人，经比试败于此二人，于是从戴龙邦学形意拳。这时，李洛能已经37岁。

此后，李洛能苦练十年学成，返回故乡教形意拳，成为“河北派”的开山鼻祖，充分发挥了他的神技，所以人称他为“神拳李”。从他学拳的人很多，其中李之子李太和以及郭云深、张树德、刘奇兰等人尤为著名。

在形意拳发源地的山西省，形意拳的传递曾一时衰退，致使山西的宋世荣、车毅斋、宋世德等人反而到河北李洛能处学拳，从而使“山西派”又得到了复兴。

宋世荣（山西派）——字约斋，原是河北宛平（北京近郊）人，后移居山西省太谷县，以经营钟錶店为业。

宋世荣自幼喜好武术，学少林拳，也通围棋和戏曲，以后从李洛能学形意拳，长年坚持练拳，遂学成，成为山西派拳师的代表人物，对十二形尤能发挥其神技。

宋世荣演练蛇形拳时，酷似蛇动；演练燕形拳时，身体姿势低得几乎着地，曾从长椅子下面一气钻出，又远飞而去，越过了三丈多宽的河。另外，他能贴在墙上达数分钟之久而不落。

宋世荣游历蒙古时，曾遇一身强力壮的人要和他比武。这个人是个彪形大汉，围观的人都担心宋世荣将遭不测。这个大汉猛然一进攻，只见他还未碰到宋世荣，就被宋远远抛出去了。

宋世荣为人厚道，家中常有食客。其后成为形意拳名家的李存义，也曾向宋学过拳。

宋世荣有二子，一名宋虎臣，一名宋国秀，均出家当和尚。宋世荣本人到晚年，也同其弟宋长荣一起上五台山当了和尚，以后再未谈及武术。

在从宋世荣学形意拳的人当中，贾慕骞、董秀生、吕玉、贾长有等比较有名。贾慕骞曾被选为民国二十二年在山东举行的全省国术考试的评判委员。

宋世荣在民国十二年（1923）逝世，享年八十余岁，死后由当时的山西省教育厅长陈受中撰写《宋约斋先生墓志铭》，记述其生平业绩。

据李英昂的《形意拳之发展》记载，形意拳当初只有劈、崩、炮三拳，宋世荣又给增加了钻、横二拳。

车永宏（山西派）——字毅斋，山西太谷县人，曾去河北从李洛能学形意拳，学成后回乡里教拳。同乡人乔锦堂曾要求和车永宏比武，无论是拳法，还是器械，他都胜不了车永宏，遂拜车永宏为师学拳。乔锦堂以后学拳分外努力，造诣较深，据说在车永宏弟子当中仅次于李长有。

车永宏在李洛能的山西派弟子当中，与宋世荣并列为两大弟子之一。他晚年隐居田间，以培养弟子为乐，八十余岁而逝。

郭云深（河北派）——原名峪生，河北深县西骡庄人。据历来的传说，郭云深身材矮小，但精力强壮，性格激烈，好与人比试，所以开始时去李洛能处求教，李不喜欢他的性

格，未教给他。后来，他在李家当零杂工，偷着学拳，但只学会了崩拳并一个人练了三年多。

李洛能得知郭云深学拳专心，遂将形意拳全都传授给了他。郭云深一生当中逢比武都使用进半步的崩拳，并立于不败之地，所以人称他“半步崩拳打遍天下”。

郭云深在深县曾因捕贼有功，受到知府钱锡寀的奖赏，可是后来受到报复，反而被害，坐了三年监狱。钱锡寀问郭：“云深，你的功夫荒废了吧？”郭答：“没有荒废”。他说完这句话，就用虎拳击墙，墙即应声而倒。原来郭云深在三年监狱中仍带手枷坚持了练功，以后，钱锡寀作幕宾（即作将军或长官的顾问），遂叫其子钱研堂随郭学拳。

据山西派武朝相说（武是山西省太谷县国术会会长、布学宽的弟子），郭云深在清同治初年（1862），去找当时还住在山西省的李洛能只学到了一种崩拳就回到河北苦练十二年，以后在各地比武未曾败过，于是名声大振。这时，山西车永宏作为形意拳名手非常出名，其师李洛能也备加赞赏。

郭云深听到此事心中不平，遂在光绪二年（1876）徒步走到山西省与车永宏比试，结果被打败，后留在车家学了形意拳的五拳及十二形的一部分又回到河北，并从此发奋练拳，遂名扬天下。

武朝相是山西人，自幼从布学宽学形意拳，现在台湾作银行经理，同时教形意拳。他说的话在山西省被认为是事实，因为郭在民国二十年（1931）前后人还健在。武朝相还说，他从山西派近代名家而且曾与郭云深也经常有来往的李

长有处听到的，也是如此。

郭云深传授的人当中，李殿英、王福元、钱研堂、杨福山、李存义、王薌斋（向斋）、郭深、许占鳌等人比较著名。王薌斋后来创编了大成拳。

郭云深到晚年时感到李存义的弟子尚云祥才能出众，遂远到尚处传授了秘诀。

张树德（河北派）——河北祁州人，自幼喜好武术，从李洛能学形意拳，同时研习剑刀枪等技术，与拳法合为一气，亦即以拳作剑，以剑作拳，尤精枪法。凡与张比试枪法的人，无不败于他的手下。

张树德后隐居农村，教了许多人，八十余岁时逝世。

刘晓兰（河北派）——河北省河间县人，在易州西陵经商，少年时学过八极拳，功夫极纯。后随李洛能学形意拳，学成后教了很多人。

李镜斋（河北派）——河北新安县人，是个书生并爱好练拳，63岁时从李洛能学形意拳，与郭云深过从甚密，练到70余岁才得真传。他动作轻灵，把拳法和儒家理论合而为一。

李存义（河北派）——原名存毅，原字肃堂，后改名存义，字忠元，河北深县人，为人厚道，轻财好义 。

他自幼爱好武术，学过各派拳法，后从刘奇兰学形意拳，还从董海川和郭云深学习过，其实力遂大进，名扬武林。甲午年（1890），他曾在军人刘坤一帐下教士兵练武，讨贼屡建功绩，不久行将升职，但他辞退，到保定开万通镖局

（以护卫为业的商家），与大刀王五、王正谊（小六合门）、程廷华（八卦门）等当时的剑侠或侠客过往从密。

李存义长年以保镖为业，护卫商队运行，遭到强盗袭击，他即持单刀干净利落地击退，所以人称“单刀李”。不久，强盗们只要知道李存义在跟从商队护卫，就死了心，不再袭击。但因为李存义轻财，终因资本不足关闭了镖局。

李存义勇敢好义，为人厚道，为许多武术家所喜爱。民国元年（1912），他被聘为天津中华武士会教务主任，接着随军人王芝祥去江西，想调和一下南北武术家，在南洋学校教武术，也曾随军人马良（子贞）担任司令部的教官。

李存义曾在北京打败号称世界第一的白人力士，获得政府赐与的一等金质奖章。

李存义参考《五行拳谱》、《连环拳谱》以及谭腿而创编了十六路的《拳术教范》等，跟他学练的人极多。李存义对推广形意拳贡献颇大，其弟子中著名的有尚云祥、周玉祥、王俊臣、孙禄堂、褚桂亭、李彩亭，李耀亭等。

一般都说李存义一生未曾败过，但这是后世形意拳家写书时造出来的，仅据可靠材料，李存义就曾败过两次。

民国初年（1912），山东省济南镇守使马良（字子贞，后任中央国术馆教务处长），提倡武术，闻李存义之大名遂请来济南，要求他同查拳名家杨洪修（王子平之师）和摔跤名手张凤岩（常东昇之师）二人比武，结果李存义均败于此二人。这些人都已是去世的故人了，但这两人的弟子今仍健在，说明这是事实。但要考虑到，李存义是民国十年(1921)

75岁时逝世的，那末，他和那二人比武的时间当在他已近70岁的时候，因此应该承认当时是在他最盛期已过的时候进行比武的。

张占魁（河北派）——字兆东，河北省河间县人，身体魁梧，性格大胆无惧。他初学秘宗拳，后从刘奇兰学形意拳，又从董海川学了八卦掌。

他游历于北京、天津，不久定居于天津。当时的天津社会秩序很乱，坏人横行无忌，但他敢于一个人进行反抗，几次置身于险地而不顾，终于征服了坏人，使天津平稳了，张占魁的大名也为众人所知。以后，张就到天津营务处，专门捕捉强盗，立了许多功。

当时想向张学拳的人极多，当时在天津学形意拳或八卦掌的人，几乎不是张占魁的徒弟，就是李存义的徒弟。张的徒弟当中著名者有王俊臣、韩慕侠、姚馥春、钱松龄、姜容樵等人。姜容樵曾把从张占魁学来的形意拳和八卦掌技术编写成书出版。

张的歿年，据姜容樵说，是民国二十九年（1940）七月，享年81岁。

刘奇兰（河北派）——河北深县人，从李洛能学形意拳，学成后隐居于农村教形意拳。他能打破门派，与各派交流。初会刘奇兰者，只要交谈三言两语，就会敬服于他。

刘教的徒弟极多，著名的有其子刘殿臣以及李存义、张占魁、耿成性、周明泰等人。刘殿臣曾著有《形意拳抉微》出版。

耿继善（河北派）——字成性，河北深县人，与李存义一起从刘奇兰学形意拳，后从董海川学八卦掌。他曾在北京创办“四民武术社”，后被聘为河北省立赵县中学教师。

耿教的徒弟中，知名者有其子耿文彩（字霞光）、张秀，邓云峰、赵德祥等人。耿是在民国十七年（1928）去汉口探望其子耿文彩时逝世的，享年68岁。许多拳书中把他写成耿诚信或耿成信，据其子耿文彩说，正确的应该是耿成性（其父之字）。

李殿英（河北派）——字奎垣，河北涞水县人。他自少年时起就一面念书，一面从易州许某人学潭腿和八极拳，并达到精通的程度，及长加入护院做保镖，曾与许多人比武，从未败过。

有一次，他同郭云深比试，他刚举腿要踢，被郭一手拉住其脚，把他抛出很远的地方倒地。从此，李殿英成为郭云深的弟子，象父子一样尊敬郭，不分昼夜跟他学拳，终于把形意拳学得炉火纯青，但他不轻易谈论拳法，只专心一味练习。

李殿英的弟子有李汉章、孙禄堂、韩奇英等人。

孙福堂（河北派）——字禄堂，号涵斋，河北完县人。他自幼从李奎垣（即郭云深的弟子李殿英）读书和学形意拳，后因李做护院保镖，不教拳了，他才转而从郭云深学拳。

以后，他又去北京从程廷华学八卦掌。当时还没有闹钟，孙福全就把点着的线香绑在手指上睡觉，线香上的火把他唤醒时天还未亮，他就练起拳来。

孙福全在50多岁时，在北京遇见了武式太极拳的郝为真。当时，郝从外地来北京，并病困在北京。孙福全护理了他，郝则作为报答把太极拳的精髓传授给了孙福全。

从此以后，孙就把三派拳法合为一派，并著有《形意拳学》、《八卦掌学》、《太极拳学》、《八卦剑学》和《拳意述真》等书出版。

孙的殁年是民国二十二年（1933）十二月二十六日，享年73岁。

王庆丰（河北派）——字俊臣，河北省河间县人，后移居天津。他体格矮小精悍，性格尚义豪放。他从张兆东和李存义学了形意拳和八卦掌。一次有一个人因有许多人要和他决斗而束手无策，于是就求王庆丰帮助他。王就单身前去援助，竟把三十余人打倒，于是他在天津就出了名。

他后经中华武士会推荐，担任保定军官学校武术教师。其弟子中，齐殿臣较著名。

韩金镛（河北派）——字慕侠，河北天津人，初学秘宗拳，后从张兆东学形意拳和八卦掌。

民国七年（1918），自称世界第一力士的俄国人包库沙来北京开"万国比武大会"，要求中国拳法家参加，他准备了11个金牌，夸口说"谁要胜了，赏一个金牌"，并要求互相立下字据："比试中打死无论"。

北京的武术家对这种高傲的态度非常愤慨，李存义和张兆东伴随韩慕侠一起去找包库沙谈判，于是韩和包库沙二人就交手了。刚一交手，韩就把包库沙打倒，于是包库沙拿出

一个金牌给了韩就想离去。谁知韩不答应，还要求和包库沙再连续打10次。这10次，韩把包库沙都打败了，于是把11个金牌都拿走了。

包库沙本来还想进行原定的比试，设了擂台，但在比试那天他一看到了韩，就惊慌逃去。

尚云祥（河北派）——字霁庭（一说集亭），山东乐陵人。其父到北京经商，他一面帮助经商，一面从马大义学武，精通工力拳，但以后在比试中败于形意拳的李志和，于是转而一心从李存义学形意拳，并达到了高超的技艺。

尚云祥关闭了商店，到五城兵营当了侦探。由于他的功底异常深厚，使人吃惊，这事以后也传到了郭云深的耳朵里。于是，郭就特地访问了他，承认了他的高超才能，并把形意拳的秘诀传授给了他。从此，尚的技术更加精进，当时，人称他是"铁足佛"。他和郭一样都擅长崩拳，人称郭云深"半步崩拳打遍天下"这个赞辞，也可原样用在尚的身上了。

有一天，河北省密云县一个叫冯洛正的武术家来找尚要求比武。冯精通摔角术和八翻子拳，人称"神砂手"，拥有弟子数百名，在北方五省甚是有名。尚云祥谦逊地谢绝比试，冯以为尚怕他就得意忘形起来，更逼着尚和他比试，于是尚只得接受挑战，答应比试。

冯从数步以外冲撞过来，用右掌照准尚的头顶部百会穴就打。尚毫不慌张用鸽形拳弹出冯掌，顺势进击，冯难以招架，大叫一声倒在地上，急爬起，羞愧难当，惶恐而逃。

另有一次，尚去顺义县访友，有个叫马秀的人擅长八极拳和大枪术，对尚出言不逊，遂拿出大枪逼尚和他比试。马秀以高四平（上盘姿势）向尚的喉部刺来，尚则以枪把马的枪打落。马不仅枪从手中脱落，而且左腕还受了伤。

另外，当时通州有个大盗，名叫康天心，精通武术，人称“康八太爷”，尤擅连发枪和轻身术，受他所害者极多，但官衙无法逮捕他。

密云县有家姓安的富豪，闻尚云祥的大名，请到家来，殷勤相待。这时，突然大盗康天心闯进来，尚离座拔剑想要自卫，康则对尚说：“久仰大名，无缘相会，今晚有幸得见，真乃三生有幸。如果在这里能向您领教，则以后我就不犯罪了”。

尚答应他的请求，二人对打起来，交手不到数回，康即逃去。逃走时，康还留言说：“谨领教了，您真是好汉，名不虚传”。其后，康不知去向，一连数年，此地得太平。

但是，不久康天心又在怀柔县骚扰起来。怀柔县的一家姓谢的富豪向尚云祥求助，尚也答应前往。康听说这事之后，即离开怀柔县，隐藏在东皇庄。不久，尚受政府所托，把康逮捕归案了。

以后，尚云祥又在北京汝成镖局打败了少林派名家、河南的“铁罗汉”，从而名声更加远扬。

尚云祥继承了郭云深的遗志，堪称是近代形意拳三大名家之一，其著名弟子有靳云亭、赵克礼、孙梦之、许羽之等人。

在台湾，尚传授的弟子有桑丹桨以及再传的曹连舫，此二人均健在。曹连舫是得到尚云祥形意拳真传的人，这是武术界所公认的，但其拳法传到日本的却极不相同。

尚云祥一生比武几乎全用的是崩拳，据说他和对方接近稍一动手对方就得倒下。

马学礼（河南派）——河南省南阳府人。马想学姬的形意拳，但姬保密，轻易不传人。所以，他就假装佣人受雇于姬家，偷看姬练拳，然后一个人独自练，如此一连三年，终于全得其拳。

马在行将离开姬家时，就把前后学拳的经过一一相告，姬被他的热情所打动，就把姬的诀窍全传授给他了。

马回河南后就传授他学来的形意拳，成为河南派的开山鼻祖。马的弟子造诣极深，其中张志诚和马三元尤为突出。马三元不幸早死，得真传者只有张志诚一人。

张志诚（河南派）——河南省南阳府人，与马三元一起从马学礼学形意拳，而且都是入堂弟子，得到了秘传。

马三元性格暴烈好勇，与远近拳师比武被他打死者不下数十人，后得精神病，把树错觉为人来打，直到死也没有把他的拳术传下来。所以，继承马学礼衣钵的只有张志诚一人。

张志诚极端重视体面，严守高门第，轻易不收徒，所以张的弟子得到其真传的人，只有其甥李政一人。

李　政（河南派）——河南鲁山县人，自幼从张志诚学形意拳，自己也坚持苦练。

李政曾长期兼任骡队运输护卫之职。他每天跟随经商的骡队一面进行护卫，一面练鸡形步（步法的一种）。练法是先用鸡形步追赶骡队，追上之后，就再用鸡形步折回走远，然后再来追赶，如此反复进行，直到骡子疲劳不得不休息时为止。

李政开始时练明劲（发劲的第一阶段的劲），练到推手能把石碑推断之后，又练以刚化柔，最后他的技术达到了出神入化的境界。

李政晚年时，河北有个姓水的富豪不远千里来访。这个水某人非常爱好形意拳，在来访之前他曾叫他的儿子们拜过几个师傅学拳，这次听到李政大名，遂前来拜访。

但当水某人一看李政是个瘦小的老头，就怀疑他是否象传说的那样实力雄厚，亦即对李政的实力怀疑起来了。于是，水某人就命令他的一个恃才骄傲的儿子进攻李政。李政用了个火烧身式，“哈”一发声，水的儿子就被一下子抛出很远的地方。

李政的技术传给了他的朋友张聚。

张　聚（河南派）——河南鲁山县人，张聚平时非常亲近李政。李政从他家门口过，他必把李政请到家中敬重接待，以和李政谈心为乐。这样经过十多年，张聚对李政的敬重态度不变，李政被这种热情的态度所打动，遂把轻易不传人的形意拳秘诀传给了张聚。张从李学成后，传给了他的儿子老格儿。老格儿15岁即已学成，河南武术家同他比试被他打死者甚多。

但是，老格儿不幸夭折，张聚的技术由其甥买壮图继承了。

买壮图（河南派）——河南鲁山县人，从其舅父学形意拳，虽悉得其传，但仍苦练不懈。他在从家到村里的数里路上通过时，都用鸡形步走。村人见他这般样子都笑，但他毫不介意，数年如一日总是这样坚持，结果不负苦心人，他的功夫达到了入神的境界。

买壮图与人比武时，都把人发出丈余远。他快步敏捷接近对手，在未放倒对手之前，他的手总是支撑着。这种神妙的技法，广为人们所知。

买壮图因经商常来往于鲁山和舟口之间，因此该地从买壮图学拳的人多，得其真传者也不乏人，但长安的安大庆最为突出。

安大庆（河南派）——字善卿，陕西长安人，是回教阿訇。他和买壮图虽是好友，但他学形意拳时仍拜买壮图为师。买壮图信回教，从安大庆学教义，二人互相尊重，互励互学。

安大庆作为回教导师，遍游陕西、河南、四川、湖北等各省，所到之处从他学形意拳者甚多，但全得其真传者只宝鼎一人。

宝　鼎（河南派）——字显廷，陕西长安人。他自幼勤于读书，才华出众，及长因义侠之心日增，遂又爱好武术。最后，他终于弃文学射（射箭），经射箭考试，成绩优异，成为武庠生。其师本想再让他考取武举，想让他练弓马刀

石，但他不喜欢这些，反而步行游历南北，遍访武术名师。

他拜十余人为师学了许多武术之后，最后从安大庆学形意拳，终于达到高超的境界。

自从因发生了义和团事件，清廷禁止练拳之后，他辞别师傅，躲人耳目，秘密练拳，一天也没有停止过。

后来，宝鼎加入军队，升为队长，民国元年（1912）驻在四川北部，他辗转各地，到处教形意拳。因此，各地跟他学拳的人甚多，但得其真传者仅二、三人。

民国十年（1921），他在当地开办“积健武术社”，免费教拳，会员达五百人还多。

他每天早晨鸡鸣则起，用清水洗身后，诵“可兰经”，然后练形意拳；练到日出时，就去武术社教数十名学生练拳，然后上班。下班后，他又到武术社指导练拳，直至夜晚9时才踏上归途。所以，他除了旅行时能得到休息外，十年如一日都这样不得休息。

宝鼎著有《内功十三段图说》和《形意拳谱》问世。宝鼎的弟子有卢嵩高、王效荣、唐有智等人。王效荣现仍健在，在上海业余体育学校当教练。

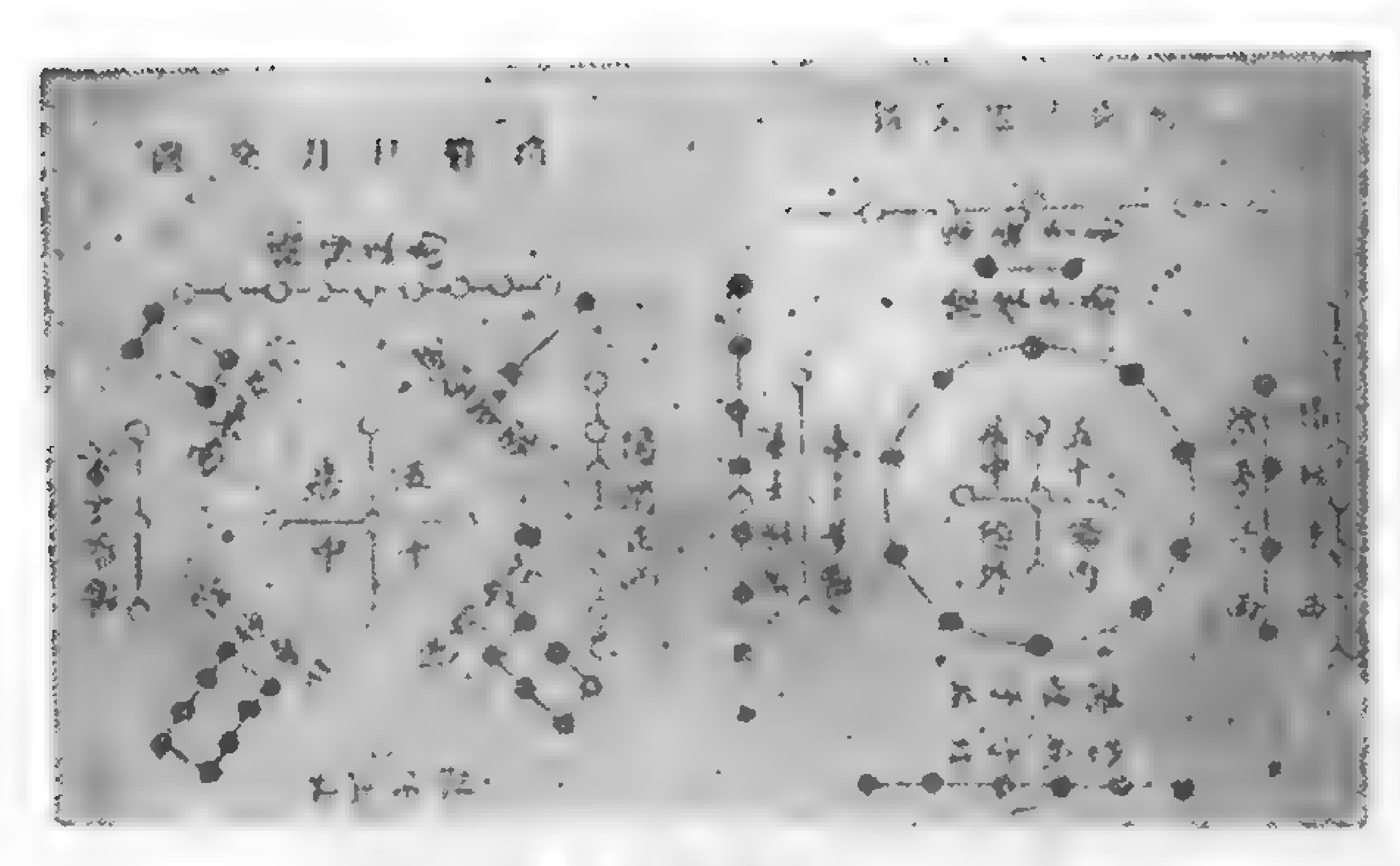
第八章　八卦掌史

一、八卦掌的源流

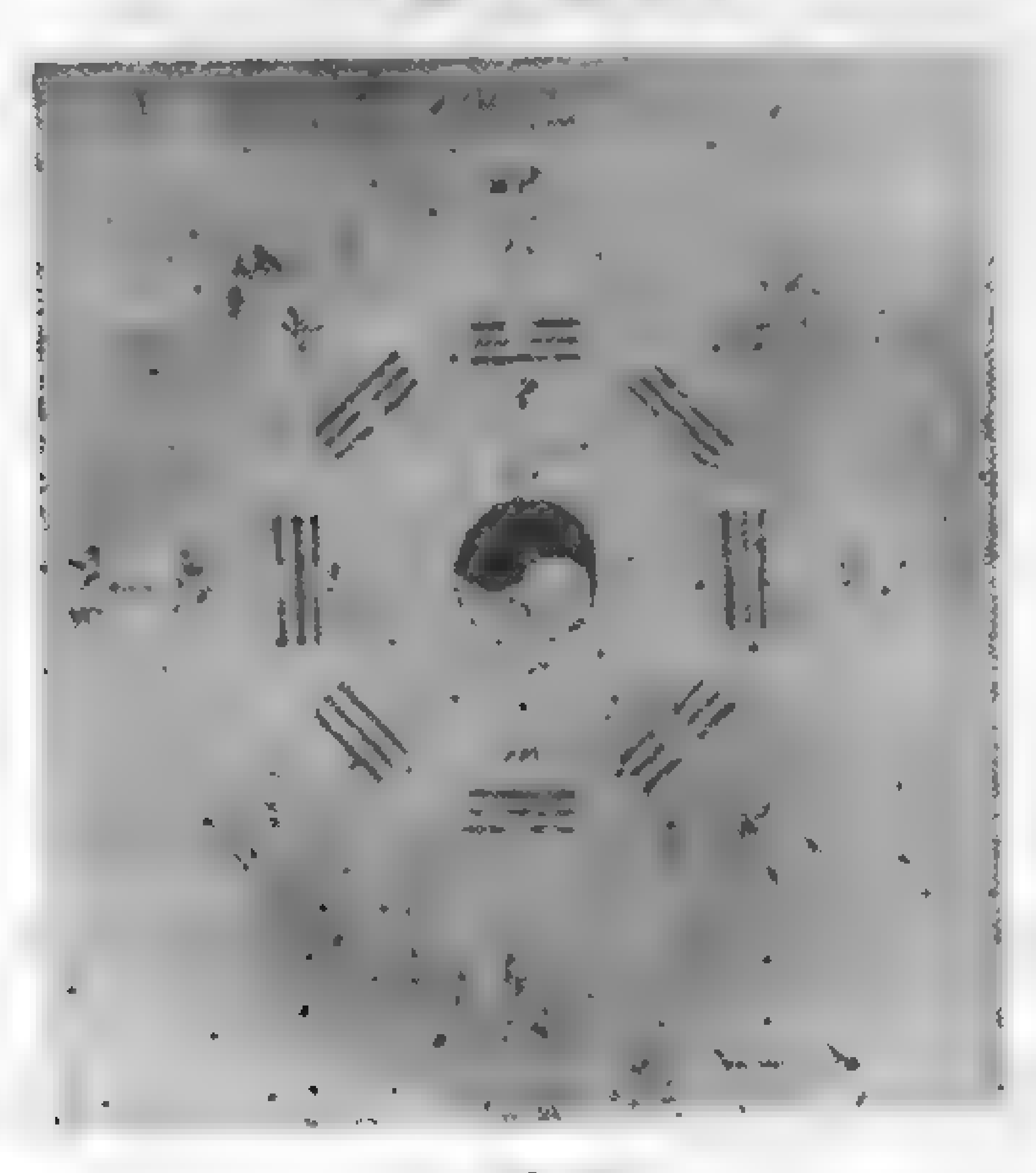
八卦掌因所有技法都开手（用掌）进行，故名“八卦掌”；又根据其技法和动作的特征，也称为“八卦连环掌”、“游身八卦掌”、“龙形八卦掌”、“八卦游身掌”等；有时也被称为“八卦拳”

据传说，八卦掌是清乾隆年间河北文安县朱家务（一说是朱家坞）人董海川创始的。

历来的传说概括起来是，董海川天生就力量过人，自幼爱练武术，及长游历各地，走到江南地方（现在的江苏省到安徽省一带）时，在雪花山（一说是渝花山）迷路，正难于找到归路，遇一老道，把他引至道士隐居的山中的庙里；从此董海川住在庙里，从道士学拳，此即八卦掌。另一种说法是董海川遇到了道士，授与他解说易学原理的《河图·洛书》，他研究了易理，从而创始了八卦掌。



《河图·洛书》

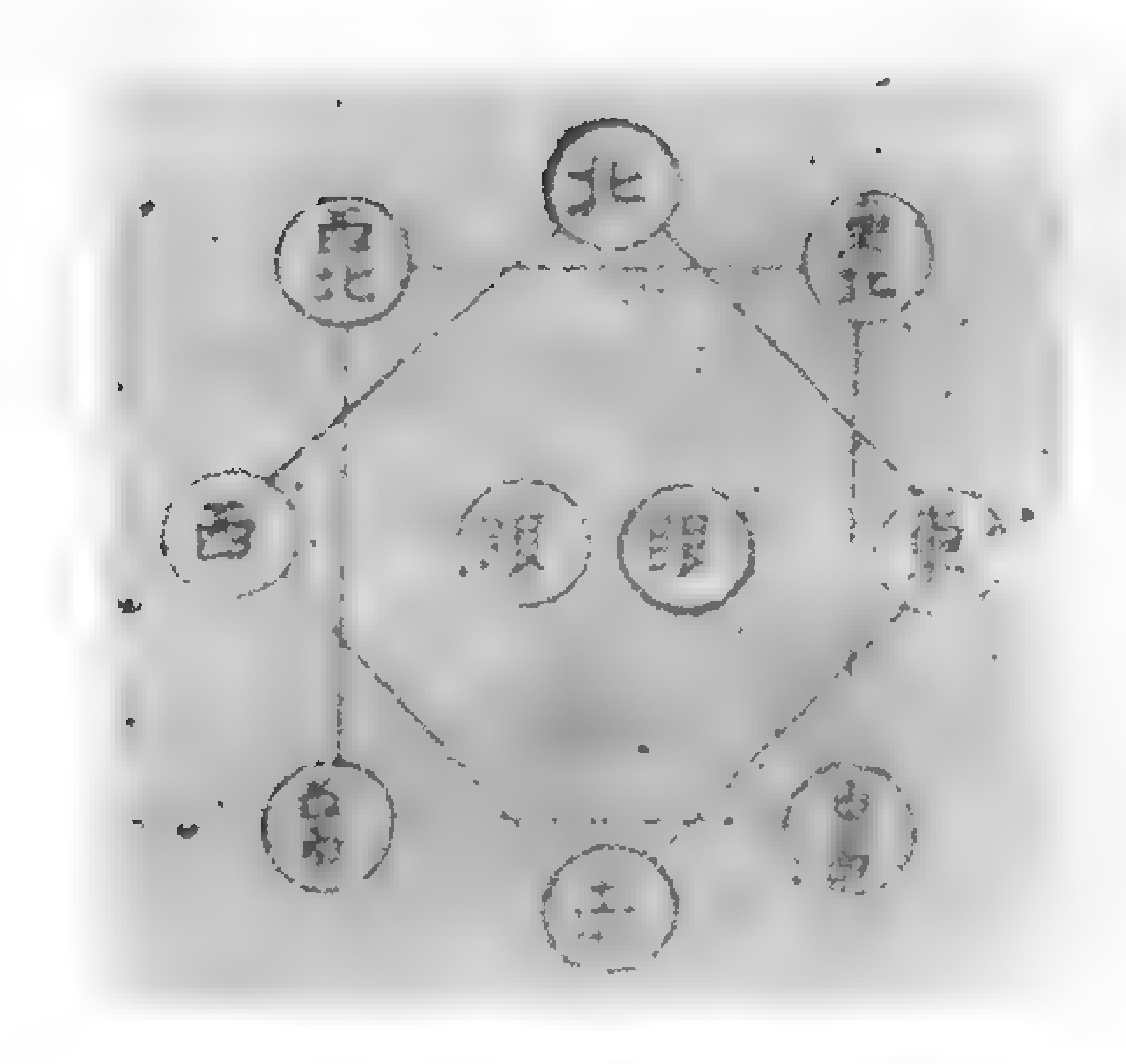


八卦图

也有的说，江南地方自古就流传有一种与八卦掌极其相似的“阴阳八盘掌”，此拳的传递比董海川的生存年代早好多，因此推测董海川学了这个阴阳八盘掌之后，又用“易理”（卦理）加以研究而创编一种拳命名为“八卦掌”。

江南地方流传的阴阳八盘掌，又名“阴阳八盘转环掌”

或简称“八盘拳”。阴阳，表示手掌里表反正旋转变化的状态。八盘，表示八方的位置（前、后、左、右、左前、右前、左后、右后）；在这八方立起圆木柱（即八盘），围绕这八根木柱的周围练习掌法的步法。八方的位置与八卦（东、西、南、北、东北、东南、西北、西南）完全一致。



阴阳八盘拳桩法图

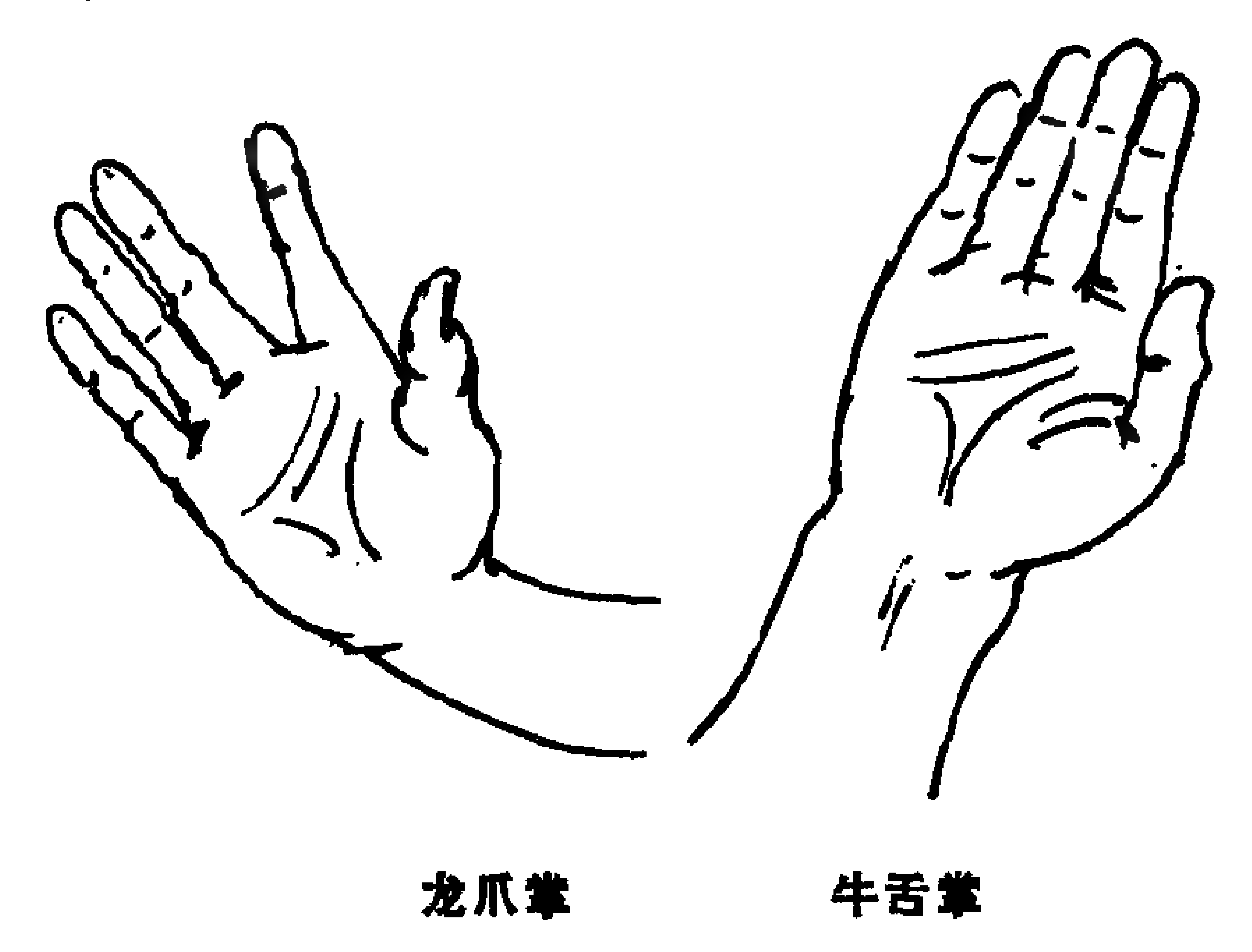
阴阳八盘掌，根据韩寿堂著的《八卦拳》一书所说，原是江南董家所传的拳法，传至第三代董萝林时，出现了董汉清、李振清、薛永和三个杰出的弟子。董汉清即董海川，后到北京改拳名为八卦掌，遂为世人所知。关于董萝林，资料还不足，有待于今后考证。

董海川的八卦掌除外，阴阳八盘掌的传递是薛永和传给薛振海，后来李振清传给了许多人，杰出的有刘宝珍、任致诚、苏景田三人。任致诚在民国二十六年（1937）于天津著有《阴阳八盘掌》一书问世，其传递至今仍继续着。

二、牛舌掌和龙爪掌

八卦掌现在因传授的人不同而变得多种多样，但在董海川以后，尹福和程廷华二人的传授是主流，人们一般把这两者特征的不同，用尹福的“牛舌掌”和程廷华的“龙爪掌”来加以区别。

被说成是尹福传授特征的“牛舌掌”，呈五指自然伸展轻轻并拢的形状。而程廷华的“龙爪掌”，则拇指和食指大开，掌心微凹，其余四指微相分开，如持球状，食指和中指立起（见图）。



龙爪掌　　　　牛舌掌

现在练八卦掌的人，大多始终一贯用“龙爪掌”练拳。而尹福传授的八卦掌，虽在开始时手型用“牛舌掌”，但随着技法的需要手型不断变化多端，并不需要始终一贯用“牛

舌掌”练拳。

三、八卦掌的技术和特征

八卦掌的技术，据说在众多的中国拳法中属于最高级的技术，与对方交手时善于采用轻灵而纵横无尽的步法和临机应变而千变万化的手法。

其动作正如“龙形八卦掌”这一名称，身体或拧转，或后弓，或放低，以便极其柔软地转到对手背后，或者钻进对手胯下使对手失却重心，或者突然移动到死角用想不到的方法和无休止的动作把对手打倒。

技法的原动力是利用“反弹力”，所以一切动作都要求手、身体和腿等配合着进行拧转。手、身体和腿各有四项基本原则，这称为“拳宗十二字诀”。

拳宗十二字诀是：

手——浪、钻、争、裹；

腿——起、落、摆、扣；

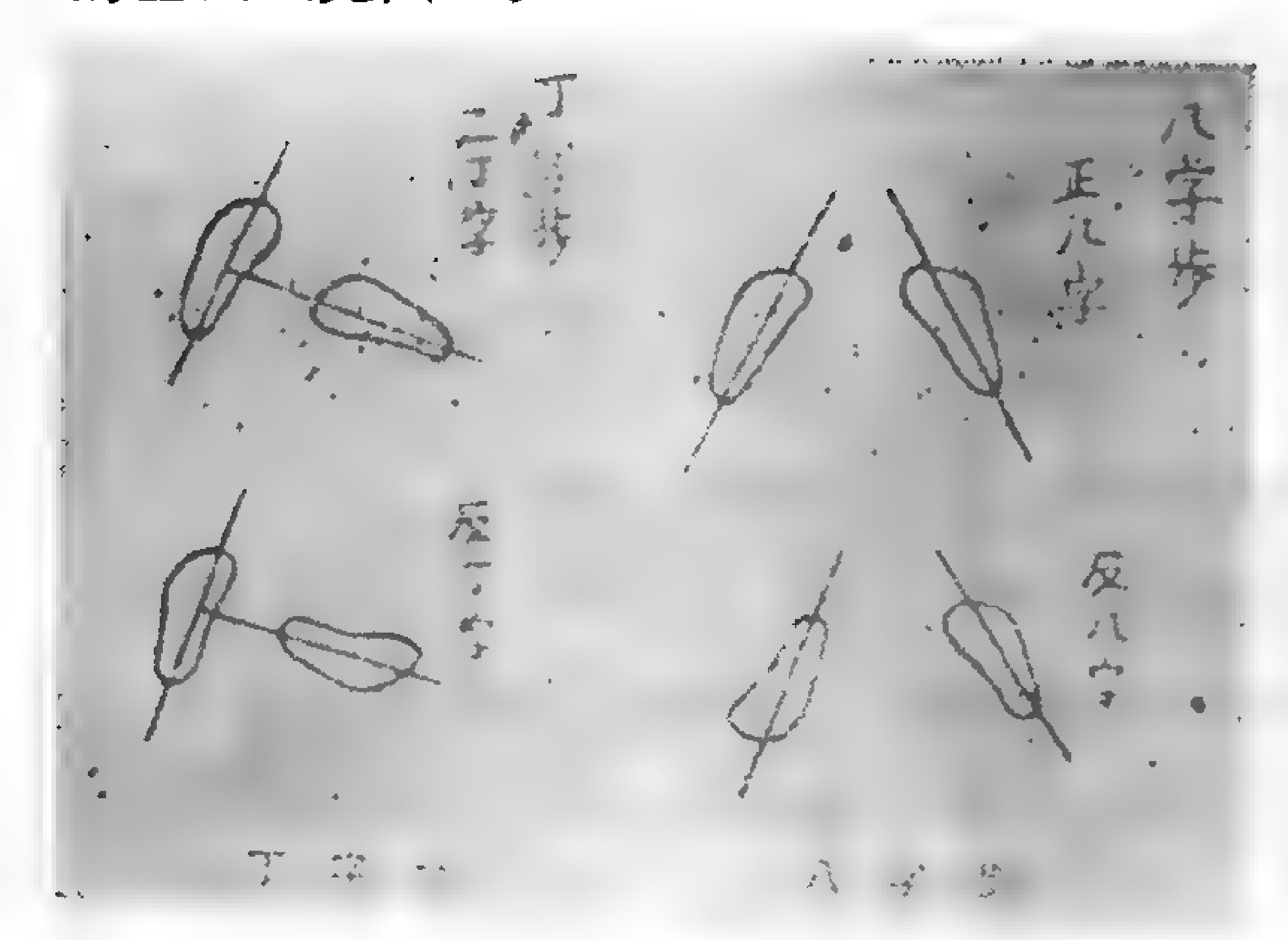
身——拧、旋、走、运。

四、八卦掌的练习过程

学习八卦掌，首先要求练得身体柔软，步行轻灵，所以在练技法之前首先要练“站式”，以锻炼下肢，还要采用“揉筋”、“拧腰”等方法进行操练，使身体变得柔软。

接着，就要练基本步法。自古人们就说：“八卦要先练走”。据说八卦掌的根本就是步法，步法被认为是最重要的练习内容，古时单是练走就要花费一年以上的时间。

步法叫做“淌泥步”，即出脚时要把重心完全落在脚上，而且动作要轻灵敏捷。为了配合脚的移动，还要练“扣步”和“摆步”两种步法。而重要的还是要学会结合着这种步法能使身体内外拧转。这两种步法，也是“八字步”和“丁字步”的基础（见图）。



完成上述练习，做好了准备以后，就可以逐渐转入技法的练习。技法练习分为“外修”和“内修”。

外修系指技法的部分练习，着眼于培养打击的功力（威力），采用一种用圆木柱进行的“盘桩练法”。

内修系指练习走圆圈，即一面练习沿圆圈走，一面学习叫做“八卦母掌”（八母掌）的八种技法；熟练掌握了以后，再学“变化掌”，以便领会这八母掌的灵活变化和应

用；最后学习“连环掌”，算是基本学完。此外，作为基础的八母掌的各掌，还各有二人对练的方法，以领会实战的要领和学会已掌握的技法的应用，接着还要从奥妙的实战技巧转而学习点穴秘诀，这才算是学完。

练八卦掌要一面练习走圆圈，一面练习技法。应该指出，这在八卦掌练习课程中固属重要，但实际上除此练法外，也同时采用在直线上往返走或采用打八方（“小开门”）等多种练法，以期完善这一实战武术。但现代练八卦掌的人，几乎都只练走圆圈。

五、八卦掌套路

尹福八卦掌（宫宝田传刘云樵）

基本功法——1、步法；2、手法；3、盘桩（外修）。

拳法——1、八母掌（单换掌、双换掌、转身掌、翻身掌、三穿掌、背身掌、双憧掌、摇身掌）；2、小开门；3、变化掌（无定型）；4、连环掌；5、八卦腿（应用）；6、硬手（应用）。

对练法——1、推手；2、对打；3、散打。

器械练法——1、子母鸳鸯钺（孤形剑）；2、点穴针。

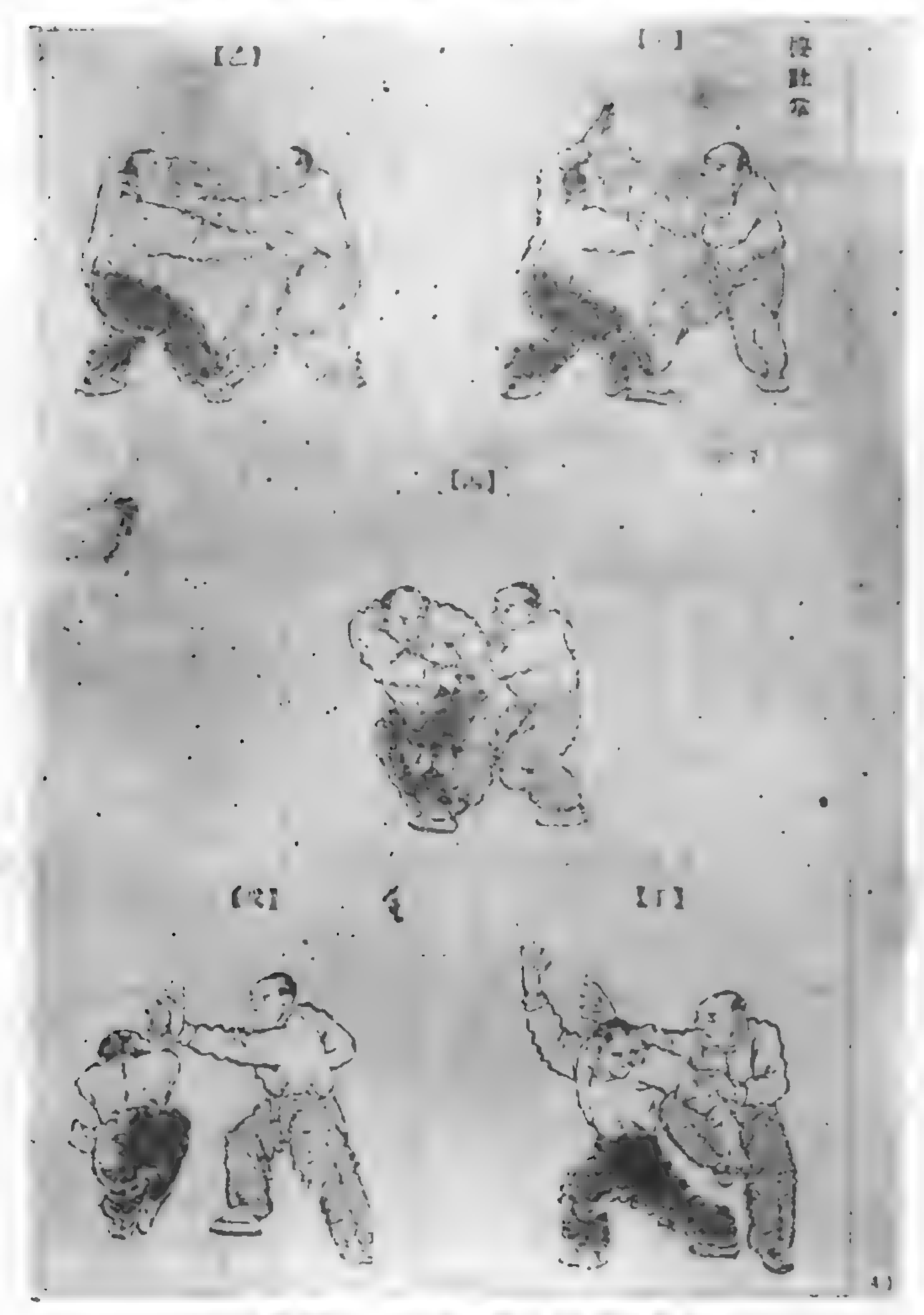
应用——1、剑；2、刀；3、棍；4、钩；5、枪。

程廷华八卦掌（程有龙传孙锡堃）

基础功法——1、站架；2、上下立桩；3、双撞掌；4、揉球掌；5、双抱掌；6、片旋掌。

拳法——八母掌（①单换掌；②双换掌；③顺式掌；④

背身掌；⑤翻身掌；⑥磨身掌；⑦三穿掌；⑧回身掌）。



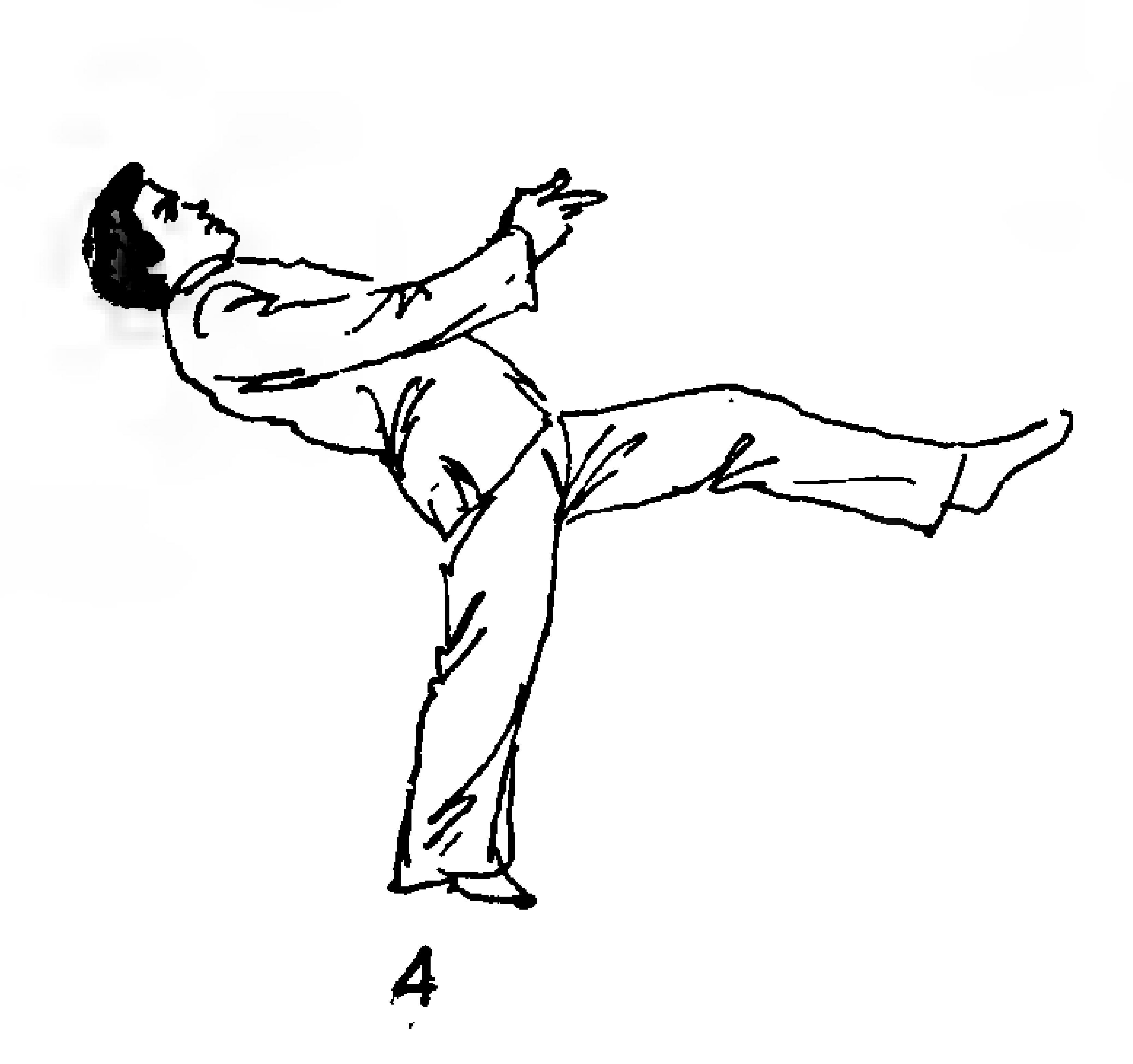
八卦掌对打　引自阎德华《八卦掌使用法》）

对练法——1、散手（①指天打地；②双换掌；③揉球掌；④双托掌；⑤片旋掌）；2、栽招用法。

宫宝田八卦掌

2

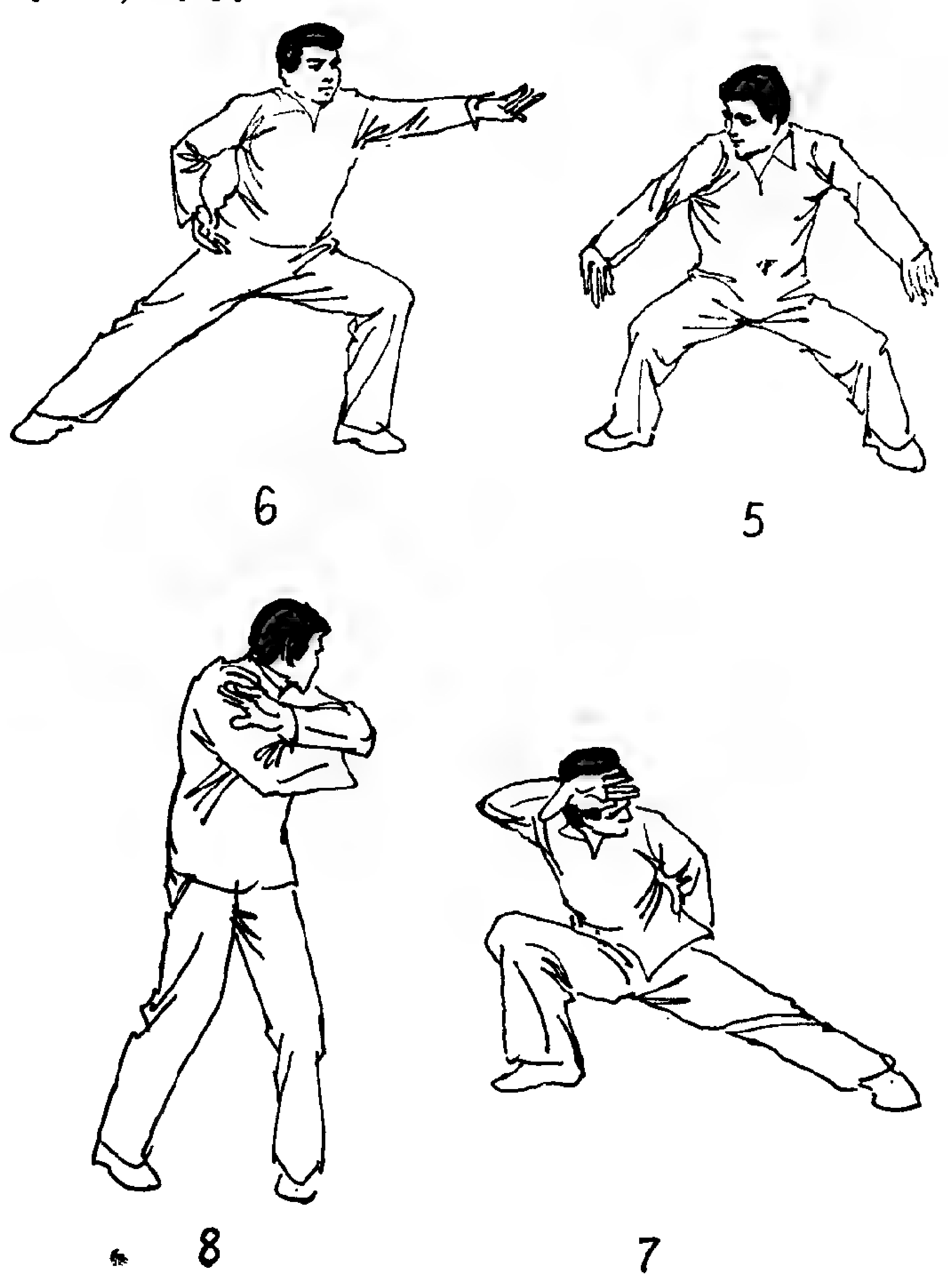
1



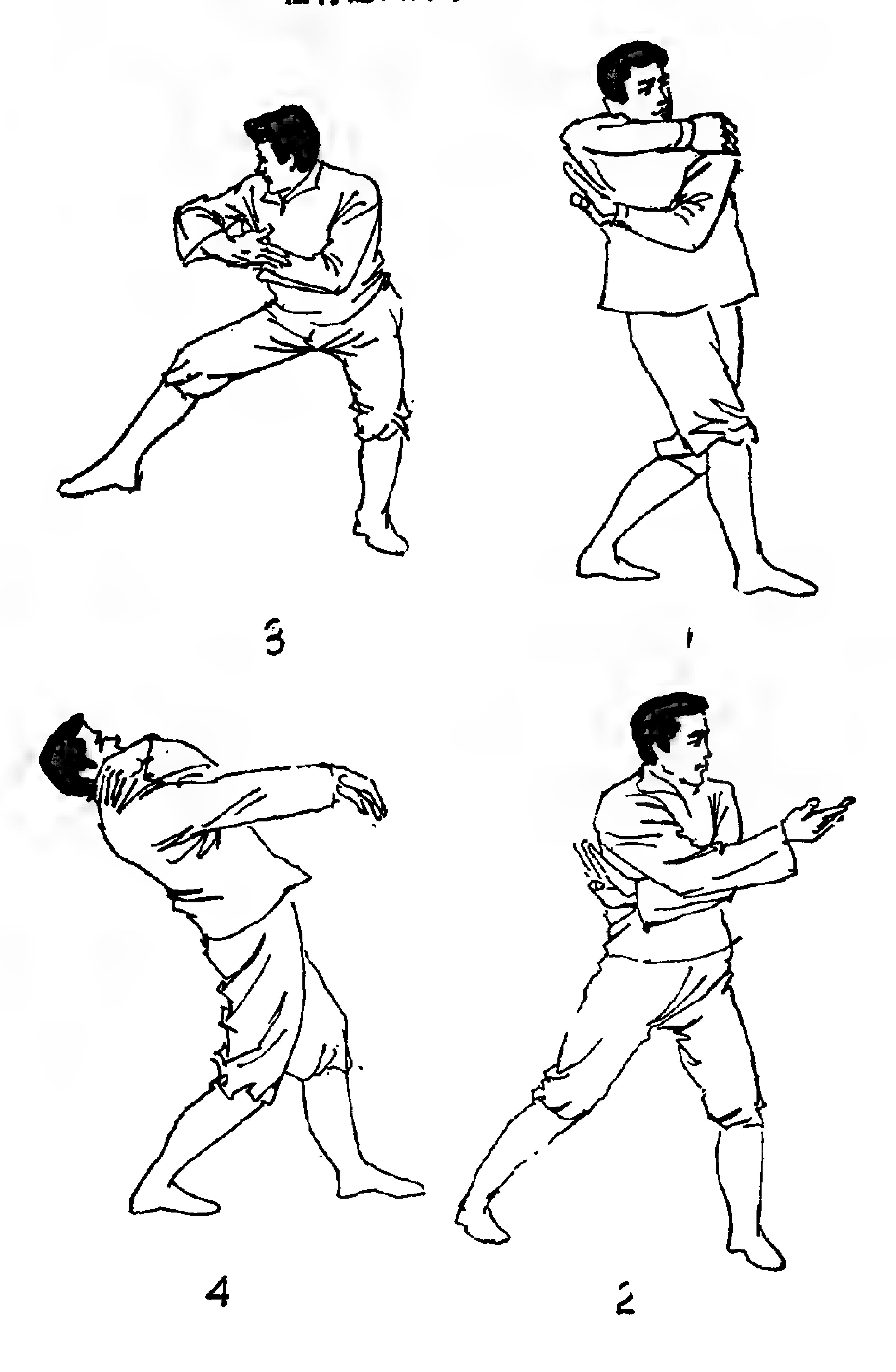
4

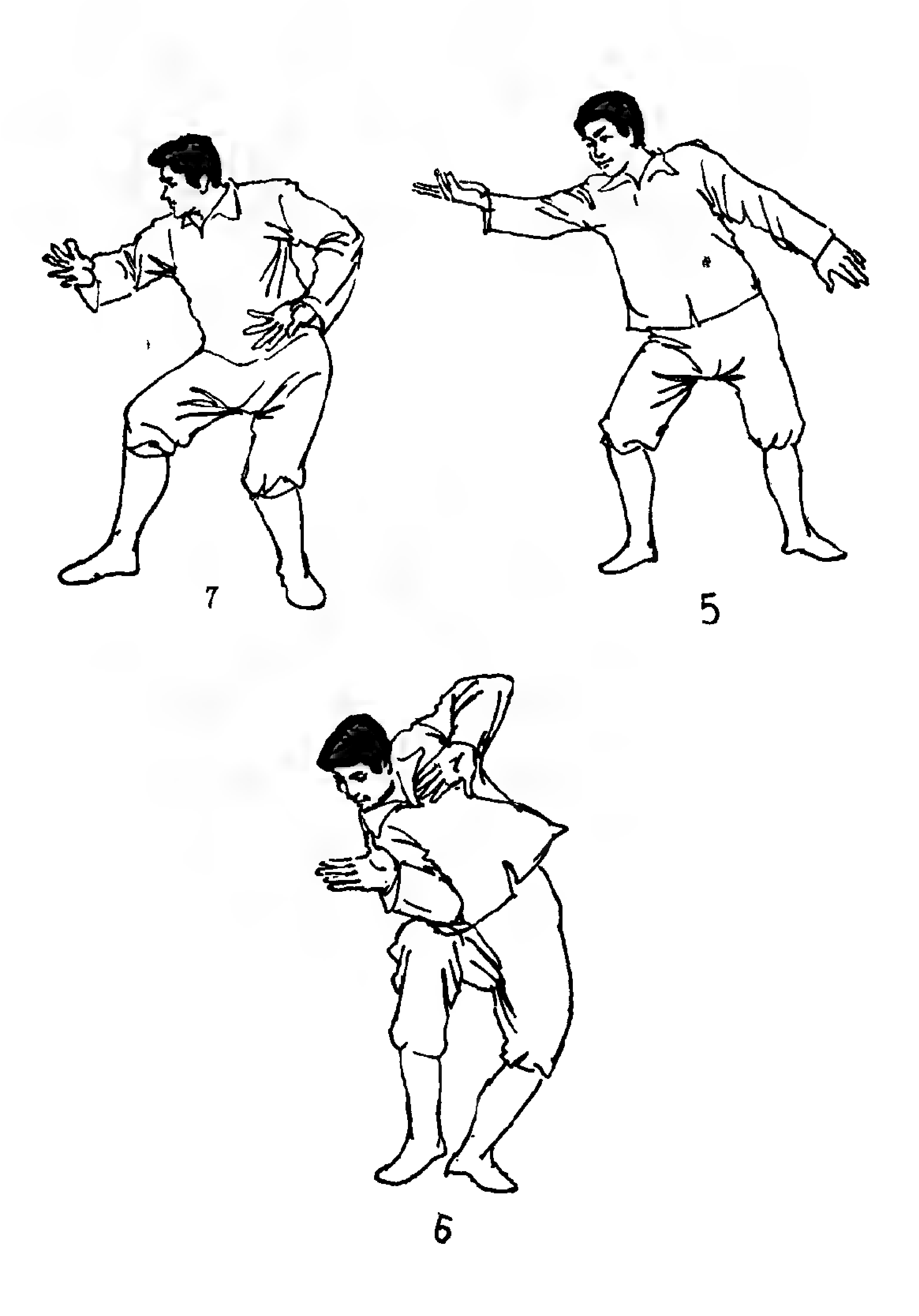
3

器械练法——1.子午鸳鸯钺；2.剑；3.方天戟；4.刀；5.双刀；6.枪。

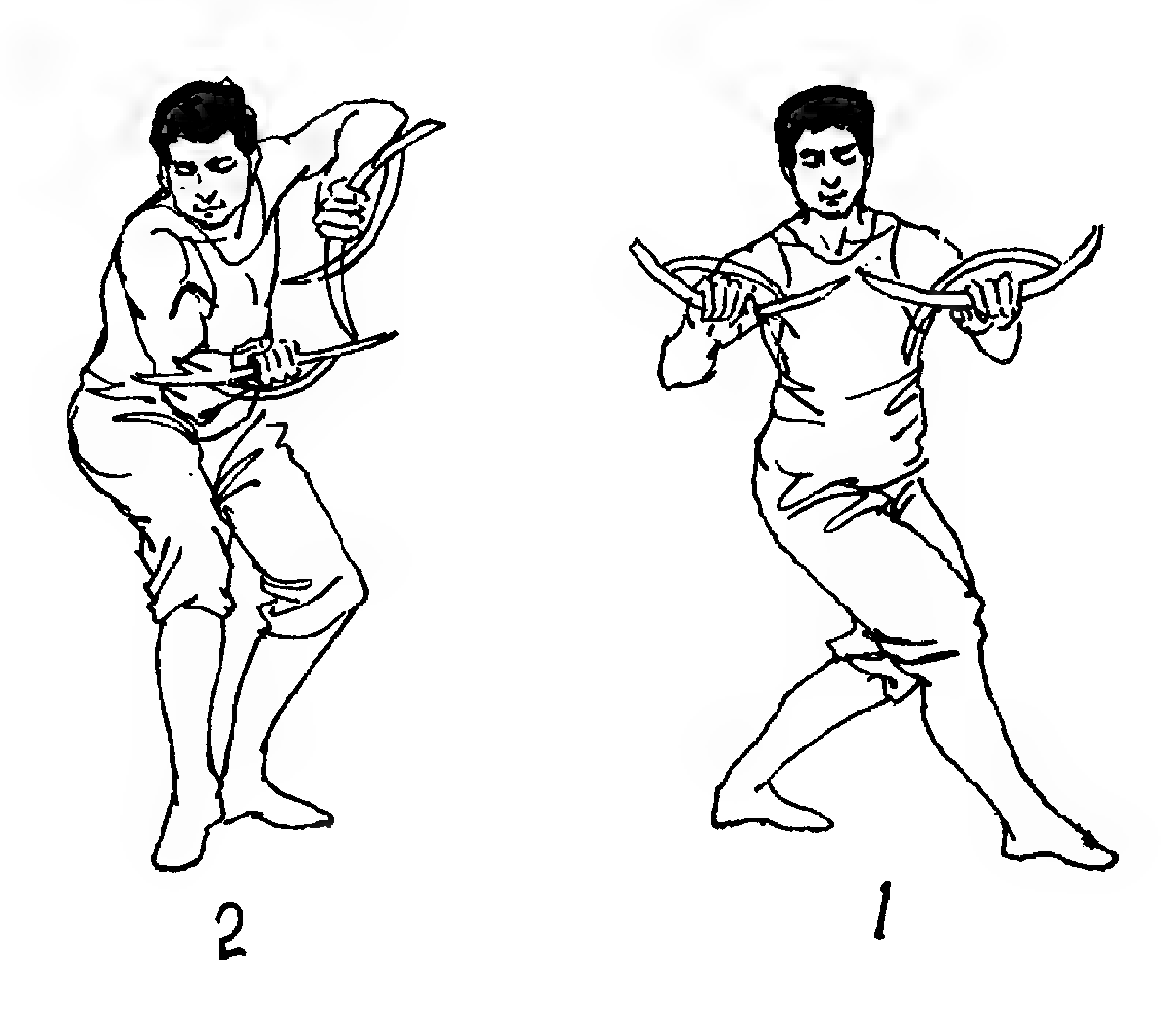


程有龙八卦掌（孙锡堃示范）




7
5
6

八卦掌器械练法之一（子母鸳鸯钺）



六、八卦掌著名拳师

这里介绍的著名拳家，是参考金恩忠的《国术名人录》、孙福全的《拳意述真》以及周剑南的《八卦掌之研究》而提出的。

一般，以练八卦掌而出名的人甚多，但几乎都是靠出版著作而出名的，据说真正的名家极少。

另外，到了近代产生了所谓“学八卦掌者兼学形意拳”的倾向，但八卦掌真正的名家兼学形意拳者可说是全无。实际上无论是八卦掌还是形意拳，要学好都是困难的。特别是形意拳，就以它单刀直入的攻法为主体来说，在未练好时在实战中往往失败的时候多，所以倒是产生了为了弥补缺点而兼练八卦掌的倾向。

这里只选择纯粹靠练八卦掌而达到实力雄厚的拳家。

董海川——河北省文安县人，自幼力量过人，武勇在近郊知名，成年后游历各地名山大川，在江南雪花山（一说渝花山）迷路时遇一道士帮助并教给他八卦掌。

董以后去北京把自己的武术才能隐藏起来不外露，做肃亲王府的宦官。肃亲王爱好武术，常把各地武术家招到宫中演武做为乐事，一发现出色的武术家就留在宫中当护卫或教自己学习。这些武术家居住的地方叫做“护院”。当时护院的总管是沙某人，原是一个强盗头目，其妻马氏和他一样都擅长武术，特别是“投枪”的本事大，夸口说能百发百中。

有一天，宫中举行演武会，董海川被吩咐做茶官。不久，肃亲王要喝茶。董本想把茶递给肃亲王，但在他的周围排有二、三重的人墙，无法递到。董无奈就从后面绕过来跳过墙把茶送给了肃亲王。

肃亲王忽然看到这种情况，对董的这种不寻常的轻身行动感到奇怪，就追问董是不是会武艺。董就按照肃亲王的吩咐演练了一套拳。只见董的拳法变化无穷，行拳如行云流水，滔滔不绝，忽而转闪，忽而由高到低，肃亲王以及列席的人们都是初次看到这种神妙不可思议的拳法，在座的人们异口同声一致赞扬不已。

护院总管沙某夫妻见此情景，心中牢实不愉快，遂要求肃亲王允许他和董海川比武。肃亲王立即同意，董遂与沙交起手来，打了多少回合沙都胜不了董。肃亲王大喜，遂从此任董海川为护院总管。

吃了败仗的沙某越想越窝心，遂与其妻计谋要暗杀董。一夜，他们袭击了董，但武器立即被董夺了下来，这使他又一次领教了董的武艺高深，当即跪下求饶并求教，但这事传开后，他即消声匿迹不知去向。

在这之前，进入宫中偷宝的强盗不绝，以后随着董海川的武名传扬开来，强盗也不来了。

董到老年时退职，由其弟子尹福接任，并于光绪六年（1880）逝世，享年84岁。尹福与其他弟子一起，在北京东直门外红桥大道旁立了一个纪念牌，颂扬董海川的生平事迹。

尹　福——字德安，河北冀县人，后在北京城内经营铜业。

尹福性格温和，重义气，初学花拳，后从董海川学八卦掌，成为董的继承人。他武术精纯，擅长使用“状元笔”（一种铁制的笔状小武器），在北方甚为知名。尹福瘦小，所以人称“瘦尹”。

有一次，尹福的朋友被卷入东仓西仓的权利之争，尹为了帮助朋友，手持青铜制的状元笔，单身前去把暴徒赶跑了。暴徒雇了一个叫杨某的保镖的人企图暗杀尹福。于是，杨某就带领手下的人来袭击尹福，尹福空手就把他击退了。袭击时，杨某还误杀了自己的部下，被投入狱，于是尹福的名声就更高了，被肃亲王召进宫中，教肃亲王的子弟学八卦掌，后又继承其师董海川任护院总管。

尹福在宣统二年（1910）逝世，享年69岁。其子尹玉章（字佩瑶），继承了尹福的衣钵。从尹学拳的人甚多，据说得真传的弟子有马贵、宫宝田、崔振东。这三人都随尹福进了护院。

程廷华——据《八卦掌真传》载，他字应芳，河北深县人，后在北京花市大街四条胡同火神庙左侧开眼镜铺，所以人称“眼镜程”。

他从董海川学八卦掌，苦练多年，终于功夫高超，获得精髓而著名。有许多武术家闻程廷华的大名前来比武，程一次也未败过。

清光绪二十六年（1900），八国联军侵入北京，其中德

国军队借口义和团杀害了德国大使而大肆杀害与义和团无关的北京市民，并到处放火掠夺。程廷华见此情景，义愤填膺。一天夜里，他单身肘上藏着短刀上街要惩罚一下德军，遇到了德军的巡逻队就进行袭击，杀死了敌人，后因德军一齐开枪射击，程廷华被打死。

程廷华的著名弟子有张玉魁、李文彪、周祥、孙禄堂、孙剑秋、韩奇英等人，其长子程有龙（字海亭）也自幼从其父练拳，但都是学到一半程即去世，得到全部真传者可说是没有。

马维祺——清末北京人，在北京东城经营煤铺，所以人称“煤马”。马性格粗野，骄傲自大。

马维祺从董海川学八卦掌，进步显著。肃亲王闻名把他召进宫中，要他演练武术。马持家藏的铁枪演练了枪法，只见他耍起枪来自由自在，风声四起，宛如雪花飞舞，精湛巧妙。肃亲王见了大喜，想要提拔他，就问他现在以什么为职业。不料，马得意洋洋，慢腾腾地从布袋里拿出鼻烟，一下子出人意料地向肃亲王推销起鼻烟来。肃亲王见这般傲慢无礼的态度心中很不高兴，遂赏赐银两打发他走了。

马自从得到肃亲王奖赏后，更加傲慢，在比武中半开玩笑地伤了许多人，师兄弟们劝他，他无动于衷，当成耳旁风。

不久有一天，有一个武术家来找马比武，问他姓名也不回答，一交手就是一掌把马打倒。未过几天，马因受这一掌打击而死，年方29岁。

刘凤春——字茂斋，河北涿县人，是制做妇女装饰品“翠花”的工匠，所以人称“翠花刘”。他虽是董海川晚年的弟子，但几乎全是从程廷华学的。他身材矮小，动作敏捷，平稳。他派头大，传人少，弟子中知名者只有王仲猷。

马　贵——字世卿，北京人。他身体极其瘦弱，性格稳重，言语不多，爱好骨董，尤爱画蟹，所以人称“螃蟹马”。

马贵从尹福学八卦掌，有时也得到董海川的指导，所以功夫大长，尤其精通点穴技术。

马贵随师傅尹福进入肃王府的护院做护卫，当时护院所有武术家都不是马贵的对手。

清灭，民国成立后，马贵仍留在宫廷护院服务，后经朋友开导，在民国八年（1919）任宪兵学校武术教师，民国十七年（1928）河北省国术馆成立时被聘为顾问。

马贵在宪兵学校时学生要他演武，他就要20多个学生各持一竹剑或木枪，他自己也持一竹剑，学生群起向他进攻，但连他的衣服也未能触及。

又有一天，学校的炊事员和煤铺商人口角起来，煤铺商人激怒，举起棒子就要照炊事员的头打去，马贵看见了，喊了一声“危险”！就飞身跳进现场用指尖往煤铺商人胸下一刺，那商人就举着棒子昏倒了。在场的人们都喊“打死人了”，吵吵嚷嚷起来。

马贵说：“不必惊慌，这只是气绝而已”。说完，他就把倒在地上的那个人的手臂拉起来，那个人就恢复了气息。在场的人们对马贵的这种本事无不叹服。

马教的人很多，但一般都是学一般的技术，据说马一生中没有收过一个正式弟子。马的殁年是民国十九年（1930）前后，享年70余岁。

李文彪——字光晋，河北冀县人，从程廷华学八卦掌，也擅长剑术和方天戟。

李随徐世昌到沈阳，对当地著名武术家李凤九高傲的态度感到愤慨，遂和他进行比武，结果是无论拳术还是剑术都打败了他。

李以后因功升为营长，但在民国十四年（1925）的兵变中被叛兵枪杀于河北通县京畿警备东路司令部。

周玉祥——河北武清县人。他是个彪形黑大汉，性格豪放，大胆无畏。在他18岁时，强盗闯入邻家，把主人捆起来，要抢财物。他预料会发生这种情况，遂持刀跑去，砍倒二人，其余的强盗逃命而去。

周因此功被介绍到北京从程廷华学八卦掌，功夫大有长进，后在北京、天津一带做侦探。这时，他听说大名府镇台官的六公子召集武术家比武，遂去应试，大获全胜，全无敌手。六公子大喜，遂挽留周玉祥教他练武。这时，九公子的教师闻知此事就要和周比试，周也把他打败了，六公子就更加欢喜，出资为周开办市场，任周为主事人，使周的生活得到安定。周的弟子有高义盛。

宫宝田——清末民初山东牟平县人。他身体矮小，性格暴烈，动作精悍敏捷。其兄在清宫做事，经他介绍，宫宝田得从尹福学八卦掌，功夫高超，后做八旗军随旗将军的保

镖，随将军到过福建、广东。尹福年老退出护院后，由他继任护卫。

宫宝田和马贵都得到尹福的真传，他俩打的八卦掌与外面广泛流传的八卦掌不同，打的是以点穴为主的“插拳”，这技术也可以应用于针灸。此外，他的轻功、跳跃技术也很出色。据说他晚年隐居山东牟平县青山乡时，住的是农村的二层楼，没有梯子，他虽已70多岁，但仍能跳进跳出。还有一次，当国府军第五路总指挥官张骧伍访问他时，他跳过河流出来迎接，使这位将军惊叹不已。

宫宝田辞退清宫护卫之职以后，隐居山东，所以名气不太大，仅在孙锡堃著的《八卦拳真传》的《八卦拳根派五代名人》中记载着他的事迹。因此，他传授的人也极少，仅有其侄宫宝斋和河北的刘云樵（八极拳家）二人。

第九章　螳螂拳史

一、螳螂拳沿革

据传说螳螂拳为明末清初山东即墨县人王朗所创，主要是山东崂山上的道士们传习的一种拳术。

王朗自幼爱好武术，及成年，到河南嵩山少林寺学了数年拳。他虽把少林拳的秘诀全掌握了，但总是打不过一个师兄，不管练习多少遍，不管挑战几次，他都不能取胜，因此就暂且走出少林寺独自去研究了。

王朗走出少林寺后，到处访问名师，一遇到良师，则在当地住下来求教，以期学得更多技术。但就是这样苦学，仍是不得开窍，仍是学无成绩，空度年月。这时，他在旅途中走到一个农村的草丛附近时偶然看到了一只螳螂捕蝉的情景。

王朗从螳螂两臂的动作上得到了启发，并在这些动作基础上创编拳术手法，归纳为“螳螂十二字诀”。以后，他又观察猿猴相争的情景，遂又吸取了猿猴的步法，称为“猿猴步”。至此，他的研究就告完成。

王朗为了试验一下他的研究成果，又回到了少林寺，要和过去他一次也没有胜过的师兄再比试一下。二人交手后，王朗用巧妙而细密的手法和轻灵的步法把师兄摔倒了，这次不管反复比试几次，反而胜不了王朗了。

王朗自信研究已经成功，就把历来学得的十八种拳法加以整理，再把他自己的功夫掺进去，并为了纪念促使他成功的螳螂手法，就把自己创始的拳法命名为“螳螂拳”。他回故乡山东省以后就上崂山教给道士们练螳螂拳。只是上述这些传说，还没有确凿的材料可以证明。

螳 螂 手

王朗为了创编螳螂拳而吸收的十八种拳术有：1.太祖长拳；2.韩通的通臂拳；3.郑恩的缠封；4.温元的短拳；5.马籍的短打；6.孙恒的猴拳；7.黄粘的靠身；8.绉张的面掌飞疾；9.怀德的摔捋硬崩；10.刘兴的勾搂採手；11.谭方的滚漏贯耳；12.燕青的占拏跌法；13.林冲的鸳鸯脚；14.孟甦的七星连拳；15.崔连的窝裹剖捶；16.杨滚的棍採直入；17.金相的磕手通拳；18.王朗的螳螂拳。总之，王朗把当时中国北方流传的有名拳种都吸收进来，集其大成，所以应该说这是一种综合的拳法。

山东省流传的螳螂拳，自古就分为硬螳螂（七星螳螂、

梅花螳螂）和软螳螂（六合螳螂）两派。

关于王朗以后的传递情况，据张祥三著的《螳螂拳术源流述要》记载，硬螳螂是从王朗依次传给赵举、梁世香和姜化龙，以山东烟台为中心向莱阳县一带传播；软螳螂是从王朗依次传给魏三、林世春，并传给山东黄县的少数人。

另据卫笑堂著的《实用螳螂拳续集》记载，硬螳螂还分两大系统向下传递：一个系统是王朗、宇宙道人、李二句、梁文超、姜化龙、冯环义依次相传；另一系统是王朗、升霄道人、李三剪、范旭东、王荣生依次传递。

所有这些螳螂拳都是在山东人中间流传的，除少数例外，长时间未出山东省。但是自从民国八年（1919）范旭东的弟子罗光玉担任上海中央精武体育会的教师教螳螂拳以后，随着这个体育会的发展传到了广东、香港等南方各地，也传到了新加坡和马来西亚等东南亚各地。

现在还有不少螳螂拳名师住在台湾，因此螳螂拳在台湾也有所流传，主要是在大学生中间流传。

螳螂拳所以愈来愈为世人所知，除了其内容比较新颖外，还有下列三个原因：一是螳螂拳是近代才创编的；二是螳螂拳以实战需要为本，动作多激烈；三是螳螂拳一直封锁在山东省一部分人中间流传。

民国以后，螳螂拳一公开，就充分发挥了它实战为本的技术。民国十七年(1928)在南京举行的第一次全国国术考试中，河北省的王成章以螳螂拳出场，在四千余人应试者中，他名列最优秀的前15名。另外，民国十八年（1929）在南京

举行的全国运动会国术徒手比赛中，在上海中央精武体育会学螳螂拳的江苏省马成鑫获得了优胜。

二、螳螂拳的流派

螳螂拳大别分为硬螳螂和软螳螂两派。

硬螳螂的硬，意为动作激烈，迅猛劲强，七星螳螂和梅花螳螂拳就属于这一派。而软螳螂的软，意为动作柔和缓慢，六合螳螂拳就属于这一派。

七星螳螂拳撤腿法

（苏昱彰示范）

七星螳螂拳所以叫七星，是因为此拳有称为七星式或七星步的姿势和动作。梅花螳螂拳所以叫梅花，是因为此拳采用五个连续击法为其特征，这五个击法有如梅花的五枚花瓣，故名。

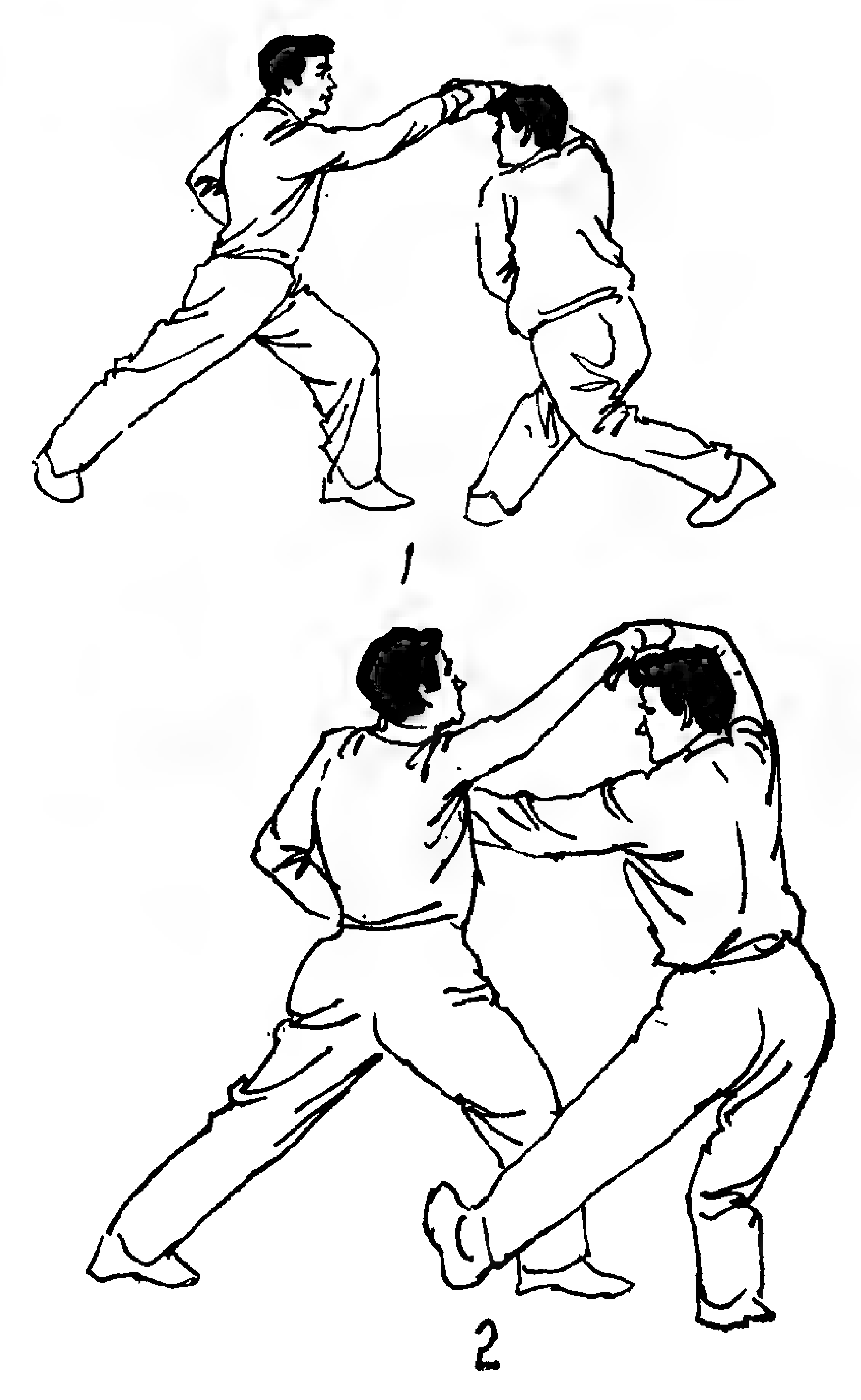
六合螳螂拳的六合，意为人体的内三合（精、气、神）和外三合（手、眼、身）。内三合和外三合的统一和内在联系，是中国所有拳派的一个重要原则。

上述软硬两派是古传的螳螂拳，不久之后又从七星螳螂拳产生出秘门螳螂拳，另外还产生了介于软硬两派之间的八步螳螂拳。

秘门螳螂拳是把七星螳螂拳的技法更加细密化而编成

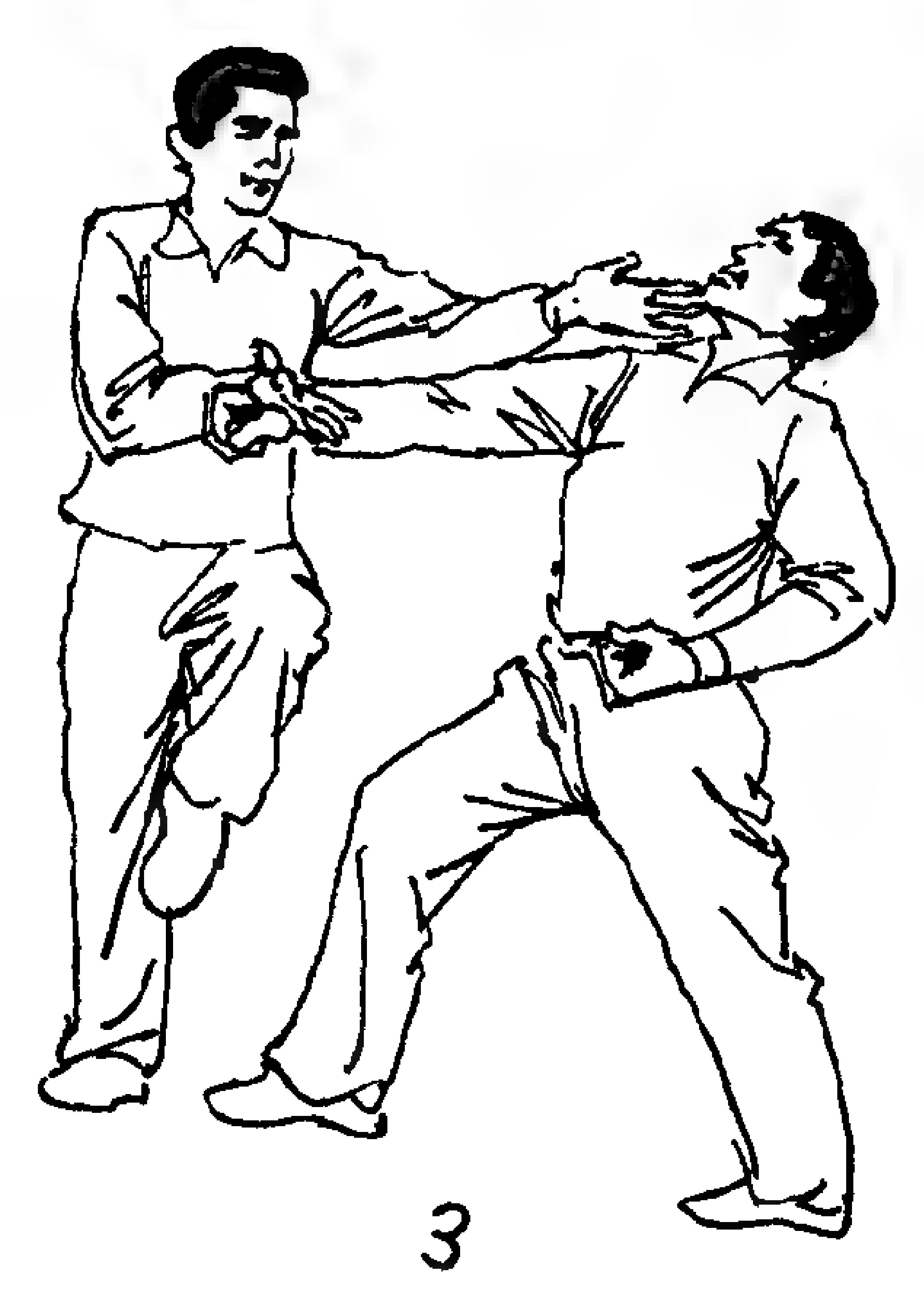
的，其动作角度和技法都有其独特的功夫。

八步螳螂拳是民国初年在山东烟台，由螳螂拳的姜化龙、八卦掌的王宗庆、通臂拳和形意拳的陈德善三个拳法家互助协作而创编的，以后又从中摘出重要技法编成六种套路，称为“摘要拳”。



1

2



3

七星螳螂拳对打

（苏昱彰、陈锡游示范）

上面说的都是螳螂拳的正宗，以后随着时代的推移，因和其它拳派混合或者内容改变又生出了一些分支，如摔手螳螂拳、光盘螳螂拳、太极螳螂拳等。

另外，广东地方还有一个称为“周家螳螂拳”的拳派。据说这个拳派是清代广东省周亚南在少林寺练拳时看到螳螂和雀斗而创编的，与山东省流传的真正的螳螂拳无论在技术上还是在理论上都完全不一样，倒和南派各拳种的技术颇为相似。为了区别清楚，拳家们把山东传来的叫做“北派螳螂

拳”，把广东周家编的叫做“南派螳螂拳”。

三、螳螂拳的特征

螳螂拳的特征是七星、梅花、六合等拳派都各有其独特的内容，但它们也有共同的地方，这就是都善于运用手脚，上下配合紧密，招法巧妙有效。

其中，“揪腿”是螳螂拳的一种独特的腿法。它是与两臂进攻或防御同时进行的，是考虑到打中时或打空时各种情况而创编的分为几个阶段进行的秘法。

螳螂拳的手法也极精密迅速，其特点是在受到对方进攻的同时自己也进攻，第一拳落空，第二、第三拳也不停止，就象机关枪一样连续进攻。例如，一吐（呼吸一次）连发五拳的这种“梅花手法”，就是梅花螳螂拳的特征；八步螳螂拳也有“连五捶”这个名称。

此外，螳螂拳惯用其独特的螳螂手一面进行迷人眼目的进攻或防御，一面配合采用“闭门脚”。这“闭门脚”原是螳螂拳的一种独特的腿法，虽不花哨，但却很危险。

从攻防的策略来看，硬螳螂拳一面受到对方打击，同时抽出手来“还击”的打法虽多，但在受到对方打击时也常有火速跳向一侧的时候。而软螳螂拳则把对方的进攻引进使之落空，在破坏了对方的整个体势之后才还击。

八步螳螂拳穿空腿
（苏昱彰示范）

六合螳螂拳连环拳
（戴士哲示范）

四、螳螂拳的各派套路

七星和秘门螳螂拳

1．弹腿十四路；2．插捶；3．崩步；4．四路奔打；5．十八叟拳；6．躲刚拳；7．大架式拳；8．小架式拳；9．小番车；10.大番车；11.柔灵拳；12.飞燕掌拳；13.连环锦套拳；14.黑虎文叉拳；15.虎燕拳；16.螳螂手（三段）；17.醉罗汉拳；18.分身八肘拳（上、中、下）；19.醉螳螂拳；20.白猿出洞拳；21.白猿偷桃拳；22.螳螂出洞拳；23.螳螂偷桃拳；24.拦截拳（乱接拳、拦节拳)；25.七手拳；26.拍案拳（对打)；27.摘盔拳；28.摘要拳（七路)。

梅花螳螂拳

1．梅花手拳；2．梅花拳；3．梅花落拳（梅花路拳）。

六合螳螂拳

1．叶底藏花拳；2．镜里藏花拳；3．铁齿拳；4．双风拳（双封）；5．善手奔拳（搧手硼）；6．截手圈拳（截魁）。

特别传授套路：1．六合短拳；2．六合短捶。

八步螳螂拳

1．力劈拳（三种，本是摔手螳螂套路）；2．连环掌拳；3．插掌拳；4．大翻车拳；5．小翻车拳；6．摘要拳（六种）。

对　练　法

1.领拳（套路不变，二人对练）；2.折拳（套路中的技法的灵活应用法）；3.螳螂对打（各派不同，但各派都有这种二人对练的近于实战的练法，例如七星、梅花派的“三燕穿林”和“螳螂争食”就是著名的对打法）。

螳螂拳派的器械套路

1. 燕青单刀；2. 拦门刀；3. 六合双刀；4. 六合单刀；5. 五行单刀；6. 军中大刀；7. 青秋大刀；8. 三清刀；9. 三才剑；10.纯阳剑；11.子午剑；12.文武八仙剑；13.六合棍；14.五郎棍；15.疯魔棍；16.六合枪；17.四门枪；18.梅花枪；19.虎尾三节棍；20.虎头双钩；21.哨子棍；22.钢鞭；23.雁翅镋。

必须指出，关于器械，各派都有所取舍选择，并非都一样。

螳螂拳派传的内外功

1. 十八路罗汉功；2. 神勇八段锦；3. 三回九转功；4. 铁砂掌功；5. 五势舒气法。

关于各派套路的几点说明

螳螂拳是号称集十八种拳派技术之大成而编创的，所以其套路种类实在是多；而且它的内容还根据目的和用途而各不相同。例如：崩步拳是集中了螳螂拳独特技法的套路；虎燕拳是具有少林拳趣味，以起伏跳跃为特点的套路；插捶是适合于练腿的套路；醉罗汉拳是自动倒在地上战斗的、与地功拳同类型的套路；分身八肘拳是用肘近战的套路；拦截拳是

集中了螳螂拳独特的高超技法套路，等等。

由于螳螂拳派集中了所有的一切实战技术，所以号称“崩步到八肘，神仙也难躲”，又说“拦截到摘要，鬼神也难逃”。

另外，七星、秘门、八步各拳派所包括的摘要拳套路，是从许多套路中摘出重要的技法而编成的，所以是这个拳派的中枢。

属于梅花派的套路，都有成为这个拳派特征的“梅花手”（即五个连发的技法），与七星派套路结合着流传，所以七星和梅花被视为一个拳派。

六合螳螂拳套路，比其它任何螳螂拳套路都柔顺稳静。

另外，作为六合螳螂拳特别传授的套路的六合短捶和六合短拳套路，本属于六合门，是由短打技术编成的，特别是六合短捶是由短打高级技术组成的，所以被认为是一门秘传。

五、螳螂拳著名拳家

这里介绍的拳家，是参考张习易的《螳螂拳术源流》、张详三的《山东黄县丁子成传》、黄溪勋的《武林知闻录》、徐缓的《山东一条枪李崑山》以及苏焜明的《螳螂崩步拳》而提出的。

魏　三——因他流浪一生，关于他的生平不明。他自称是王朗的再传弟子，但不说谁是他的师傅、他寄居于山东招远

县林世春家，教给林学六合螳螂拳。

魏三在寄居林家期间，一外出就是半年一年才突然回来，住四、五日后又外出。

魏三左手的食指、中指、无名指和小指不能一齐分开，所以人称他是“鸭子把掌”。他教拳时，兴致来了长时间讲个不休，这时如果学生插话提问题，他就会一怒而去。

林世春——山东招远县人，从魏三学六合螳螂拳，从其祖父寄养的一个军犯学了六合短捶。林不轻易教别人练拳，只教其家人和亲友，其中得到了真传的只有招远县的赵同书、黄县的王吉臣和丁子成。

丁子成——山东黄县人。丁家是黄县一大富豪，人称“丁百万”。

丁子成自幼爱好武术，曾从丁吉通、宋永通、傅尔通等师傅学拳。这三位师傅的姓名都有“通”字，所以人称“山东三通”，他们传授的拳术则称为“三通拳”。

不久，丁子成从林世春学会了六合螳螂拳和六合短捶。民国十五年（1926），丁子成开设黄县国术研究所，民国十七年（1928）在黄县民众教育部设健康部教拳。丁还擅长铁砂掌，能一掌击碎砖头或石头，前来找他比武的拳家一见他铁砂掌功夫的威力，就不敢和他比了。

民国初年，黄县地方发生大地震，丁家房屋化为一片废墟，邻人都以为丁子成已死，但他又从一个柱子下面的小空间爬了出来。他生命得救，但耳膜震破，从此变成了聋子。

丁子成把六合螳螂拳和六合短捶视为秘诀，轻易不传人，

得其真传者仅有赵树林、赵乾一、张详三、袁君直、于文卿、刘云樵、傅嘉宾七人。

姜化龙——山东莱阳人，从梁世香学七星螳螂拳，并继承其衣钵，教同乡子弟练拳。在这之前，螳螂拳只秘密地传授给极少数人，从姜化龙以后开始传授给乡间子弟，螳螂拳就在莱阳县一带推广开来。

姜化龙在民国初年（1912），与八卦掌的王中庆、形意拳和通臂拳的陈某（通称他“大鼻子”）一起协作，从各拳种中摘出重要的技术加以整理而创编了“八步螳螂拳”。

姜化龙在创编八步螳螂拳之前，在他传的七星和梅花螳螂拳的弟子中著名的有刘祖源、李崑山、曹作厚、纪春廷等人，得传八步螳螂拳的弟子极少，仅冯环义较知名。

曹作厚——字仁轩，山东黄县人，在烟台经营骡队运输业，从姜化龙学七星和梅花螳螂拳，又与同业丁子成结为至交，作为交换学了丁子成的六合螳螂拳，与各派拳家比试无不取胜，人称“西霸王”。

丁子成把以刚为特征的七星螳螂拳加进以柔为特征的六合螳螂拳，以期做到“刚柔相济”，并要求弟子们兼学六合和七星两拳种。曹作厚则把丁子成的弟子看成自己的弟子亲切地传授。

从曹作厚学了七星螳螂拳的弟子有张详三和赵乾一，这二人也是丁子成的弟子。

李崑山——字进玉，山东莱阳县人。他自少年时起即从其伯父李铭阁学家传的长拳、地功拳、二十四刀、二十四枪

等，后从姜化龙学七星和梅花螳螂拳。

民国十九年（1930），李崑山游历中国东北地方后，任黄县警察队长。翌年，他在军人李景林开办的山东省国术馆任教官。

民国二十二年（1933）在南京举行的“全国国术考试”的“长兵部门”考试中，他持大枪出场获得优胜。同年，他协同有志者开办莱阳县国术馆，后任馆长。除拳法外，他的大枪技术也达到了出神入化的境界，从未败过，所以武术界称赞他是“山东一条枪”。

李崑山由于为人温厚，受到人们尊敬，后来在西北军教刀、枪的同时，兼任山东省西南乡农学校校长。其子李登五继承了他的拳技。

卫笑堂——山东栖霞县人，自少年时起即学了家传的摔手螳螂拳，后从冯环义学了八步螳螂拳。

卫笑堂在18岁时即已早期成功，在福山县教拳，23岁时任军队的武术教官。民国十九年（1930），他去上海，在法租界的山东同乡体育会教螳螂拳，同时从精武体育会的吴鉴泉学吴式太极拳。

卫笑堂的拳技快速猛进，其“黑虎出洞”这一绝技令人很难躲避。他著有《实用螳螂拳》和《续实用螳螂拳》两书，这是介绍八步螳螂拳技术的唯一著作。

卫笑堂在1948年去南朝鲜经商，遇朝鲜战争爆发，遂去台湾，在台湾大学等处教拳。从他学拳的人颇多，得其真传者有陈国钦、苏昱彰。

张祥三——字习易，山东黄县人。在他幼年时，其兄去丁子成处学拳时总是领着他同去，从而他自己也学起了拳。他12岁时正式拜丁子成为师练拳，苦练二十余年，终于学成六合螳螂拳，全得其真传。

民国十五年（1926），丁子成创办黄县国术研究会，并使民众教育馆和各学校都把拳术做为正课来教，张祥三遂受师命当了教师。民国二十五年（1936），张祥三任青岛市国术馆审定人，并在中央政治学校等处教武术。

在这期间，张祥三从曹作厚等拳师学了七星螳螂拳、子母连洪拳、罗汉拳、梨花枪、纯阳剑、杨式太极拳等。

1949年，他去台湾，曾任台湾省国术会理事，兼教弟子多人。其高徒有戴士哲，著有《六合螳螂拳》、《七星螳螂拳》、《子母连环拳》和《纯阳剑》等书问世。张祥三传授的六合螳螂拳和六合短捶的绝技，至今得其传者甚少。

张德奎——山东莱阳县人，自少年时起即与其弟张德振从王字敬学秘门螳螂拳。他每天从早练到半夜，十年如一日，他的手法迅速而精密，与他交手的人很难躲过。

功成之后，他游历河北各地，与各派拳家交流，还学了迷踪拳。以后，他去中国东北地方参军抗日，后经大连去了台湾，隐居在台南县东山村。他去台湾以后，从不谈论武术。但有一天，这个村有个最傲慢无礼的大汉以他是“外乡人”为由纠缠不休，终于打了他。村上的人见此情景，心中不平，认为不应该这样对待年龄很大的一个老人。正在这瞬间，只见那大汉嗖地一声被抛出沟的对侧，昏死过去。

这个东山村，自古就盛传白鹤拳和太祖拳等南派武术。自发生这件事以后，这个村的年青人都知道张德奎是位高明的武术家，都来求教。不久，张就应他们的要求开始教拳，于是北派的秘门螳螂拳就在台湾的山村地带传播开来。

张德奎教的人甚多，其中苏昱彰名列第一，其次有吴文章、周高山（台湾省国术大会优胜者）等。苏昱彰著有《螳螂崩步拳》问世。

王松亭——山东烟台人，幼小时从一个姓纪的拳师学七星螳螂拳，17岁时游历山东各地，遍访名师，被称为“青岛四大金刚”之一。

王松亭是个一辈子只专心于练拳的人。他精通长拳，与其师兄弟林九洲齐名，得其传者有马振山。

范旭东——山东烟台人，体格高大魁梧，所以人称“范巨人”。他从王荣生学七星和梅花螳螂拳，功夫高超，号称“螳螂拳王”。

清光绪年间，范旭东曾去西伯利亚，临时参加了那里举行的拳击、摔跤比赛，打败了俄国的摔跤手。

其弟子为罗光玉。

罗光玉——山东莱阳人，自少年时起即从范旭东学七星和梅花螳螂拳，后被聘为上海中央精武体育会教师，被称为“精武三大拳师”之一。

罗光玉即使年过中年，每日习练拳套也不下四十次之多。

历来被作为山东秘拳而传授的螳螂拳，自罗光玉任教于

中央精武体育会之后，就在上海传开。精武体育会在广东、九龙、佛山、香港以至马来西亚、越南、新加坡等东南亚一带都有分会，因而螳螂拳也传到这些地方去了。

罗光玉教的人极多，其中江苏人马成鑫（建超）在民国十八年（1929）于南京举行的全国运动会国术徒手比赛中曾获优胜。

另外，广东人黄汉勋曾把罗光玉传授的螳螂拳技术和理论整理成近三十种螳螂拳书出版。

第十章　潭 腿 史

一、潭腿的沿革和名称

潭腿有时也写成“弹腿”或“谭腿”，是中国北方自古就练习的一种拳术，也是北派拳术中传播最广的大门派之一。

这个拳法自古即以山东、河北、河南等省为中心进行传播，其动作简单实用，初学拳术的人大多从此拳学起。此拳在北方各地广泛流传以后，进入民国时上海精武体育会又采用此拳为正课，于是南方各地也传开了。

现在，这个拳法已推广到所有各个地方，要探讨其起源已甚为困难，但它几个不同的名称却都各有一段起源的传说和由来。

1. 潭　　腿

关于这个名称的由来，有两种传说：一说此拳系出自河南省潭家沟，一说此拳系山东龙潭寺和尚所创。使用这个名称的人极多，精武体育会和中央国术馆等用的都是这个名称。

2. 弹　腿

此拳出腿迅猛异常有如弹丸飞出，故名“弹腿”。

这个名称，回教门的人多用，所以也称“教门弹腿”。据说此拳与“查拳”一样，均出自西域，在回教徒之间秘密传授，是与回教一起从西方传到中国北方的。

虽然传说此拳是从西域传至中国的，现在还无充分的资料可以证明这点，但弹腿和查拳自古即在回教徒的人们当中流传，这却是事实。例如，弹腿歌诀说：“昆嵛大仙传世界，名曰弹腿奥无边”。另外，民间也传说：“南京到北京，弹腿出自教门中”。

另外，回教徒的人也并非全用“弹腿”这个名称，有时他们之中也有人使用“潭腿”这个名称。

3. 谭　腿

相传此拳系河南省谭某人所创，故名“谭腿”。谭腿以后又被讹传为“潭腿”。这种说法较前两种少见。

二、潭腿的技术

此拳沿十路和十二路（亦即运动线路或行拳线路）进行，各路技法也不同。弹腿有十路，用潭腿这个名称的拳派分为十路和十二路。

这些拳派的技术虽然大同小异，但各地传习的内容并不完全相同，而是有十余种之多。

另外，一般都传说十路是原有的路数，十二路是后来加

上二路而成的。现在把这种说法和拳技内容对照着看一下，除了二路以外，其余十路虽不尽相同，但非常相似。由此可见，十二路多出来的二路，可能是以十路中的技法为基础而创编出来的。

十路弹腿的内容有：头路冲招一条鞭、二路十字奔脚尖、三路盖打夜行式、四路撑杈把路拦、五路架打、六路单展、七路双展、八路回转、九路碰锁、十路箭蹿。

十二路潭腿（上海中央精武会制定的套路）内容有：第一路冲拳、第二路踢打、第三路劈扎、第四路撑剥、第五路侧槌、第六路单展、第七路双展、第八路垫坐、第九路碰锁、第十路箭蹿、第十一路上中下、第十二路进步横擂。

练习分三个阶段进行：（一）基本阶段；（二）应用阶段；（三）变化阶段。首先要彻底练好基本拳，然后学习原样应用基本拳技的方法，最后才学变化多端的灵活应用法。

此拳有单练套路和对练套路。对练套路，一般称为“双人潭腿”。在这个门派中，潭腿这一派还把弹腿的练习和短打（近战拳法）结合起来学习，这种拳套一般称为“六路短打”，精武体育会称为“六路硬捶”，两者内容大同小异。

回教徒人也常把上述拳法与“查拳”结合起来学习。查拳本身就是一个独立的拳派，也称为“查拳门”，相传与弹腿一样都是从西域传来的，是一族姓查的人创始的，故称“查拳”。但此说是否实，尚不明确。

查拳套路有十路，各路都附有对练的套路，动作十分优美。

潭腿部分动作

（引自王怀琪著《十二路潭腿新教授法》）

三、潭腿著名拳家

潭腿（弹腿）由于自古就在中国北方广泛流传，所以此拳名家极多，由于过分普及，有关拳家的传记反而少了。这里介绍的拳家有的是参考徐哲东的《国技论略》、褚民谊的《国术源流考》、金恩忠的《国术名人录》以及《新体育》杂志等而提出来的，有的是作者直接听来的。

杨洪修——山东济南人，是近代弹腿、查拳最著名的高手。民国初年，济南镇守使马良把当时天下闻名的形意拳家李存义请到济南来和杨洪修比武，结果杨胜了。杨的弟子有王子平。

吴志青——安徽省歙县人，清光绪二十年（1904）毕业于上海中国体操学校第四期。他曾从马锦标及于振生学过弹腿、查拳，以后又从河南的何世昌（字玉山）学过。马和于都是张学生的弟子。

民国八年（1919），吴志青在上海创办中华武术会，把他的于、马二位师傅请去共商普及武术事宜。及至民国十年（1921），改组创办上海体育师范学校，他自任校长，把何世昌、杨奉真等请来做武术教师，以期振兴武术，后终因资金困难，开办二年余即关闭。

民国十九年（1928），中央国术馆在南京一成立，馆长张之江就把吴志青请去任编审处长，兼任上海国术馆馆长。

吴志青在中华武术会时，四川有个武术家来挑战。吴对

他说："武术家的责任是提倡国粹，发扬民族精神，我们为什么要妄自比武呢！二虎相斗，必有一伤，没有必要这样做。"四川武术家听吴志青说此言，以为吴怕比武在搪塞他，就更要求比试。吴不得已接受挑战，与他进行了比试。他假装向上出拳，用腿向吴的下半身瞄准踢去，吴则用了个"金龙合口"这一招把他打倒。

吴志青的著作有《教门弹腿图说》、《查拳图说》、《中国新体操》、《太极正宗》、《六路短拳图说》、《七星剑图说》等。

赵连和——字芝莲，河北景县人，自少年时起即从谭某学潭腿，也通功力拳；后被上海中央精武体育会聘为教师；霍元甲逝世后，他任该会总教练，教拳达三十年之久，是该会功劳最大的一个人。由于赵连和的传授，潭腿在南方各地广泛传布开来。

其弟赵连城曾尽力帮助其兄普及拳法。赵连和的著作有《潭腿》以及与陈铁笙合著的《少林拳拆法》等。

王子平——河北沧县人。王家世世代代出武术名家。其祖父被人称为"翻杠子"，其父被人称为"粗胳膊王"，都是一些不凡的武术家。

王家贫穷。他父亲认为就是因为自己不顾生活，专心练武才这样贫穷，所以就不想再教自己的儿子练拳了。但是王子平虽然不得练拳，但却偷着苦练轻功和硬功等，并取得了颇大的成果。

1900年发生义和团事件时，王家为了躲避麻烦移居山东

济南。在济南，王子平与当时的弹腿、查拳名师杨洪修相遇，这才正式开始学武。

功夫学成之后，王子平去上海，与俄国的摔跤家和欧洲的拳击家等比武，都一一把他们打败，于是名噪武术界。

王子平除弹腿、查拳外，也精通太极拳和摔跤等，其著作有《拳术二十法》。

其他著名拳家——潭腿门除上述名师外，还有中央国术馆教师张本源以及在南京第一届全国国术考试中名列前15名的张英振、马裕甫、杨法武以及张英振之弟张英健等。

此外，还有到上海后、因武勇而被写成传记小说的山东马永贞、中国体操学校的刘张二、苏州工业专门学校的武术教师马永胜以及其师蒋文英，还有不知其详的杨吉堂、金家甫、常振芳、韩敬等人。

第十一章 摔跤史

一、摔跤沿革

摔跤是以摔的技术为主体的徒手武术的一种。

日本人对中国摔跤认识不够，大多数人一提起摔跤，就想起蒙古式摔跤（相扑）来。其实，蒙古式摔跤是用蛮力来摔倒对手，与运用巧妙技术的中国摔跤有本质的不同。

摔跤古称“角抵”、“相扑”、“角力”等，内容也包括“打、踢、靠”等技法，与今天的拳术没有什么不同。可是以后，以“打、踢、靠”为主体的拳术，就和以摔为主体的摔跤分开了，两者仍有联系，但各自发展了。

拳术和摔跤具有密切关系，其表现是以“扭、抓”等手法使关节疼痛的擒拿术和以“抠、点、压”等手法刺激经穴的点穴术等发展了。

关于摔跤的起源，如果根据传说，可以远溯到黄帝时代，但据许多史书记载，至少可以说早在公元前的秦汉时代即做为武戏或军事训练在各地盛行了。

例如，《史记·李斯传》载："秦二世在甘泉宫作乐觳抵、俳优之戏"（注：秦二世在位时间是从公元前209年到207年，觳抵即角抵）。

又如《周礼·月令篇》载："孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御、角力"。

《汉书·武帝本纪》载："元封三年（公元前108年）春，作角抵戏，三百里皆来观。……元封六年夏，京师民观角抵戏上林平乐馆"。应劭在附注中写道："角者，角技也。抵者，相抵触也"（意即互相抵触，比赛技术，）。另据《汉书·哀帝纪赞》载，当时角抵已和拳术（手搏、卞）明确分开了。

进入隋代（公元589—618）后，角抵又有发展。例如，《隋书》载："……郡邑百姓自正月十五日作角抵之戏，递相夸禁至于糜费财力，上奏请禁之。"这句话的大意是：地方百姓自正月十五日作角抵戏，互相竞争，夸耀，以至浪费财力，请皇帝下令禁止。

《隋书》又载："大业六年丁丑（公元610），角抵大戏于端门街，天下奇技异能毕集，经月而罢，帝数微服往观。"这句话的大意是：隋大业六年，在端门街踊跃进行角抵，天下奇技异能都来献演，一连进行一个多月，皇帝都几次穿便服前往观看。

进入唐代（618—907）后，根据《角力记》记载，历代皇帝都爱好"角抵之戏"，在宫中常举行角抵大会或者擢用出色的力士等。进入五代时期（907—960），这种风潮仍在

继续。到了宋代（960—1278），调露子撰写了《角力记》。这本书集中介绍了关于摔跤的史话。

金代（1115—1234）到元代（1206—1368）期间，元代是蒙古族统治中国的时代，蒙古族人之间常交流摔角经验，各地常举行比赛。

明代（1368—1644），恢复了汉族的统治，但由于倭寇和外族频繁侵入，明代主要研究的是拳法和刀、剑、棍、枪等武术。

清代（1538—1911）是满族统治的时代，清廷爱好，也鼓励摔跤，设“善扑营”（摔跤练习场）培养力士，分东营和西营，实力高者赐“扑虎”（一称布库）称号，共分头等、二等、三等。善扑营的力士每年12月23日在紫光阁为皇帝表演比赛，蒙古族力士也参加，十分热闹。

清代著名摔跤家，在乾嘉年间有神跤、海秀二人，在道咸年间有关文，在咸同年间有大祥子、王教师、周大惠、何五、于四虎、钩子李和倒跤虎，在同光年间有二双子、陈七毛、德顺、纪四、蔡福子等人。

清亡，进入民国时期，善扑营关闭，力士们散到各地，有的当了教师，有的变成路边摆摊卖艺的，使摔跤传到各地，中心在河北的保定、北京、天津三个地方。

民国初年，山东济南镇守使马良早就筹划要复兴摔跤和拳术，组织了“技术队”，聘请杨凤岩、王振山、尹占魁、李大德等摔跤名家做教官，并开办武术传习所，自已也亲自进行研究。民国五年，马良著有《新武术·摔跤科》问世，

以后他任中央国术馆的教务处长。中央国术馆创立伊始，就把摔跤做为正课进行教授。

民国二十四年（1935），在上海举行的全国运动会上，把男女摔跤列为比赛项目，蒙古族也有八名摔跤手参加表演。

二、摔跤的名称

现在统称“摔跤”，但是原来摔跤依时代和地方不同而有种种名称。例如，在《汉书》上叫做角觝、觳抵、角力，在《释名》上叫相搏，在《角力记》上叫做相权、相权，在《晋书》上叫做相扑、相攧、校力，在《南史》上叫做拍张等。

在清末民初，北京地方把摔跤称为“撩角”，保定地方称为“撩跤”、“贯跤”，天津地方则称为“摔角”。

除上述名称外，还有掼跤、料跤、摔毯子、争交等名称；满族则称为“布库”，西藏人也用这个名称，但音同字不同，可能是由满族所用的“布库”（又名“扑虎”）这个名词转化的，西藏人叫做搏护和扑护等。

三、摔跤的流派

从清代到民国时期，摔跤在河北省最为盛行。而在河北省中，又有三大主流，即以保定为中心的“保定摔跤”、以北京为中心的“北平摔跤”和以天津为中心的“天津摔跤”

三大主流，各自分头发展。

保定摔跤　（常东升示范）

（一）保定摔跤

中国摔跤技术最为巧妙，因在汉族人中间开展，所以也称为“汉人摔跤”。

比赛时，二人未及站好就敏捷地互相靠近，手一搭上就立即摔倒。因这种技术快速，也被称为“保定摔跤”。这种摔跤轻视用蛮力，重视技术，是“大架式”（即架势大）。

保定摔跤擅长用“撕、崩、通”等方法摔倒对手，长于以小制大。

这派近代著名的摔跤手有平敬一、张凤岩、白俊峰、顾瑞年、满老明、石老俊、周老俊、安老华、吴四等人；以后继承的人有常东升、常东如、常东坡、常东起兄弟四人和阎

益善、马文奎等。

（二） 北平摔跤

北平摔跤是继承清代善扑营的遗风而形成的，因是在满族中间开展的，所以也称“满人摔跤”。

比赛时，凭力量把对手摔倒，其动作比保定摔跤缓慢，力量胜过技术。

这种摔法的架势比保定摔跤的小，所以也称为“小架式”，俗称“黄瓜架”。

这派近代名手有闪殿宝，其后继承的人有沈友三、宝善林、杨春恒等。

（三） 天津摔跤

这是保定摔跤和北平摔跤的中间型摔法，动作非常粗野刚猛。

比试时，动作比保定摔跤慢，比北平摔跤快，从各方面来看，都是这两者的中间型。

这派近代名手有李瑞东，其后有穆祥魁、刘少增、卜恩富等人。

这三派在民国以后都互相进行交流，都分头吸取各派之长，所以现在各派的特征愈来愈接近。

四、摔跤的练习过程和技术

摔跤练习按下列课目分阶段进行。

（一）**基础功法**——练功前先锻炼腰、腿。

（二）徒手练习——单独练基本技术，但动作可以原样用于实战。

动作有斜打、环肘、锁肘、钓摆、前进踢、前进后踢、下把前进后转、下把前进后踢、高矮速动、拉分手、捩手、上把前进后踢、左右崩、原地抱揣。

（三）器械练习（辅助运动）——利用各种道具来增强摔跤所需要的肌肉力量或者领会技术要领的练习。

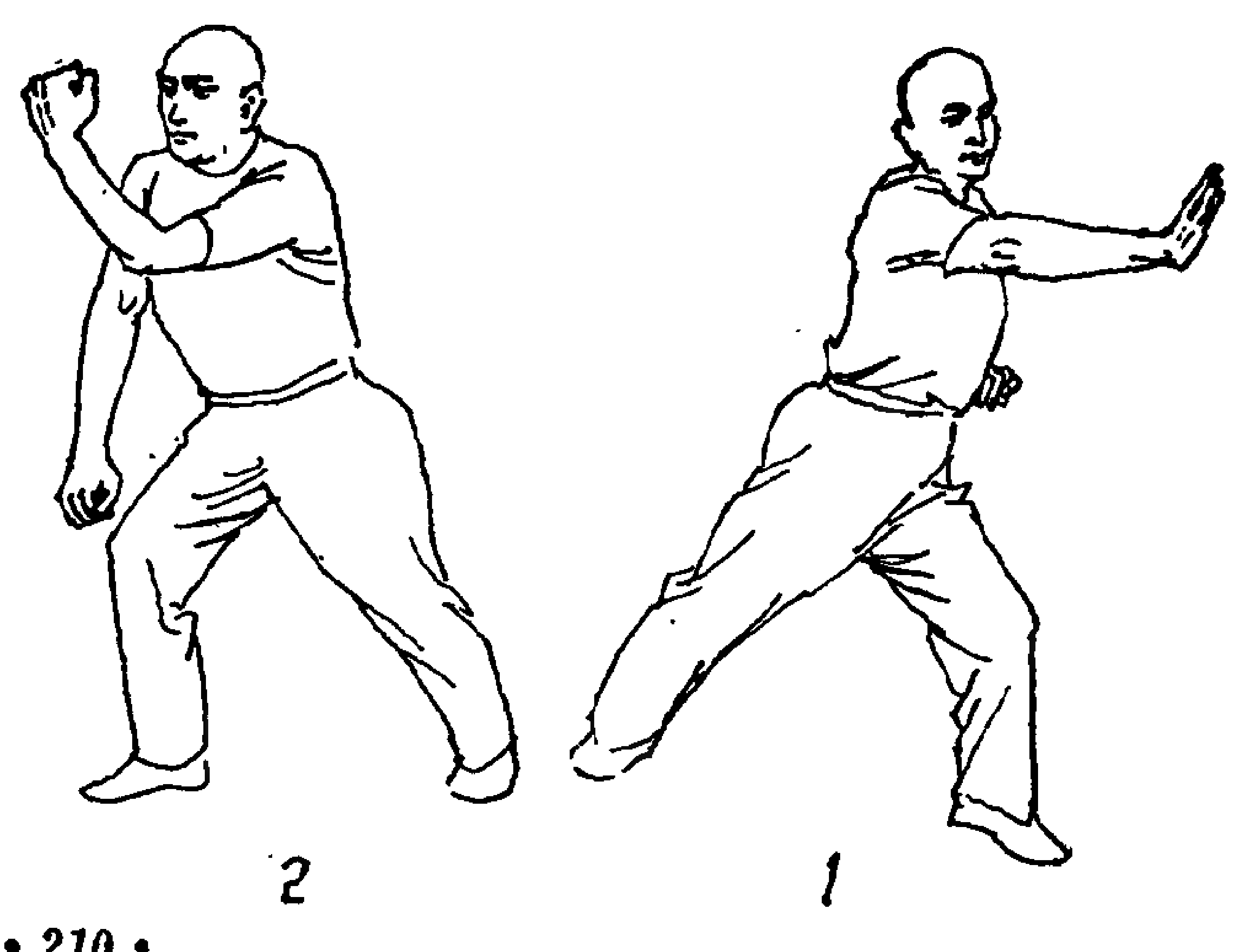
所用的道具有：砂袋、抖带、滑车、吊桩、花砖、罈、吊袋、藤束、藤桩、土筐、棒子（大、小）、石锁。

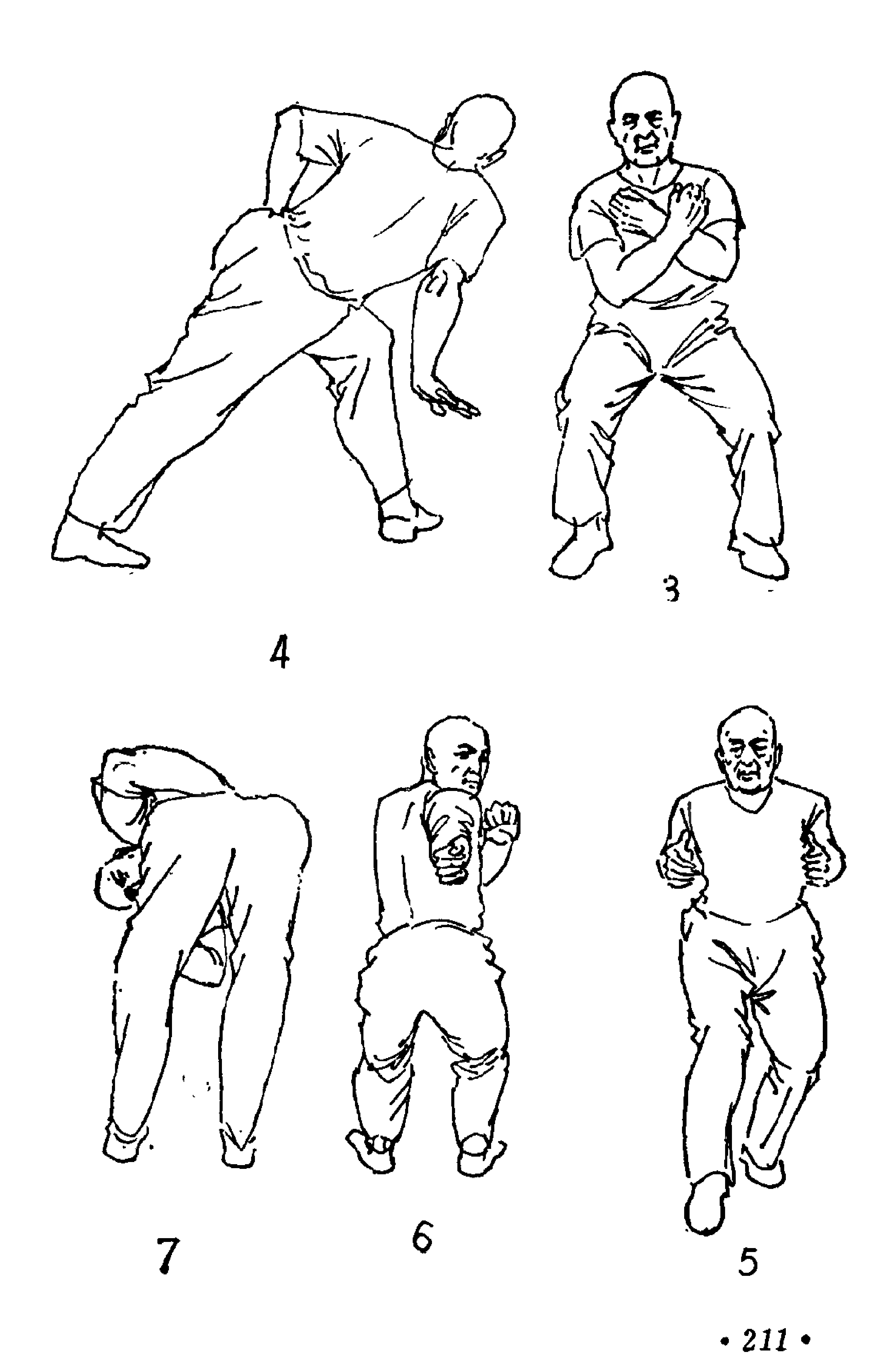
（四）对练——亦称对摔法、班子、实习等，内容是实际与对方交手，以练习攻防技术。

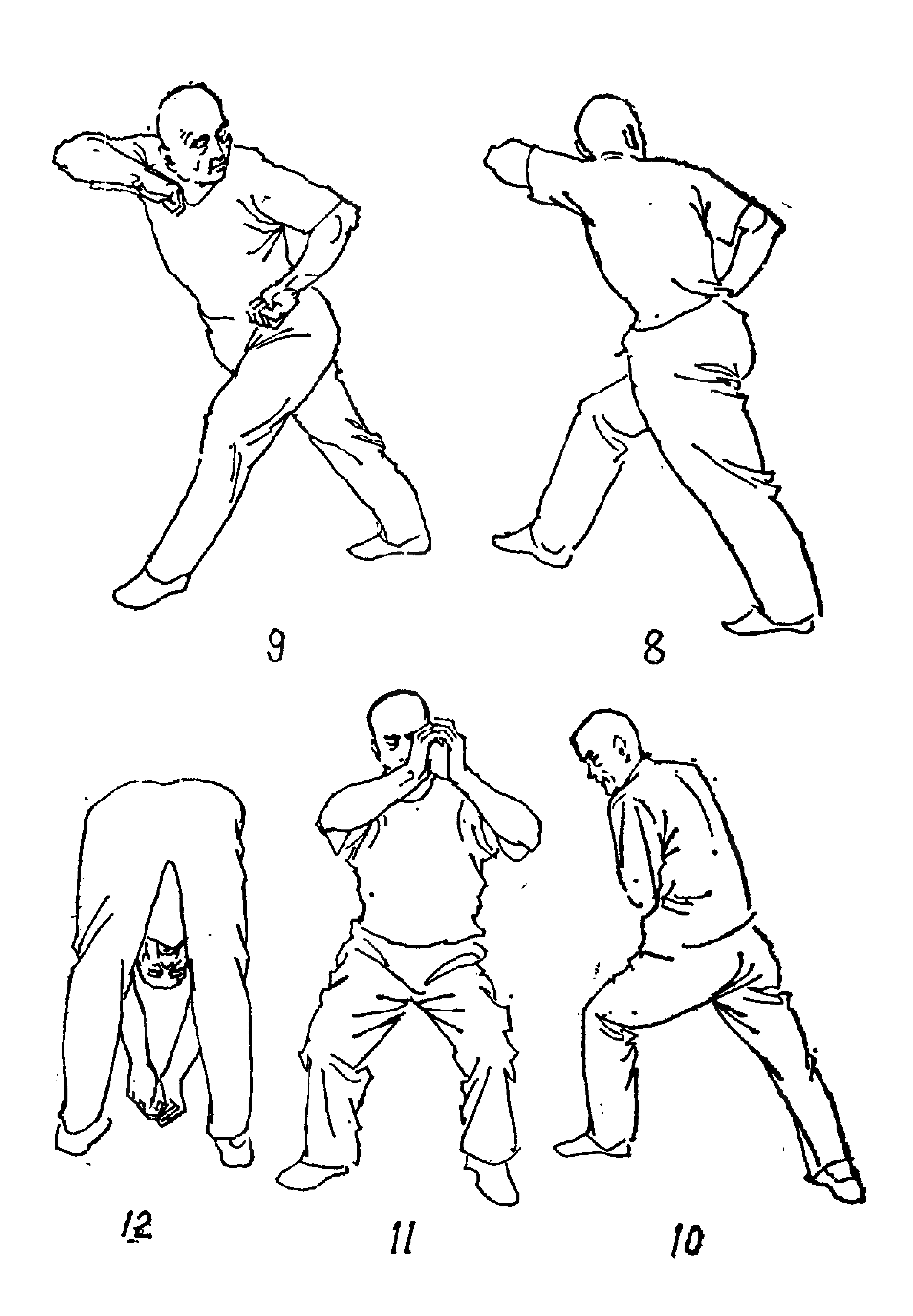
开始时学习基本抓法、基本挣脱法、倒地法。

摔跤基本动作　（常东升示范）

1.斜打；2.锁肘；3.左右崩；4.左右崩；
5.6.7.下把前进后转；8.9.10.环肘；11.12.揣。




4
3
7
6
5


9
8
12
11
10

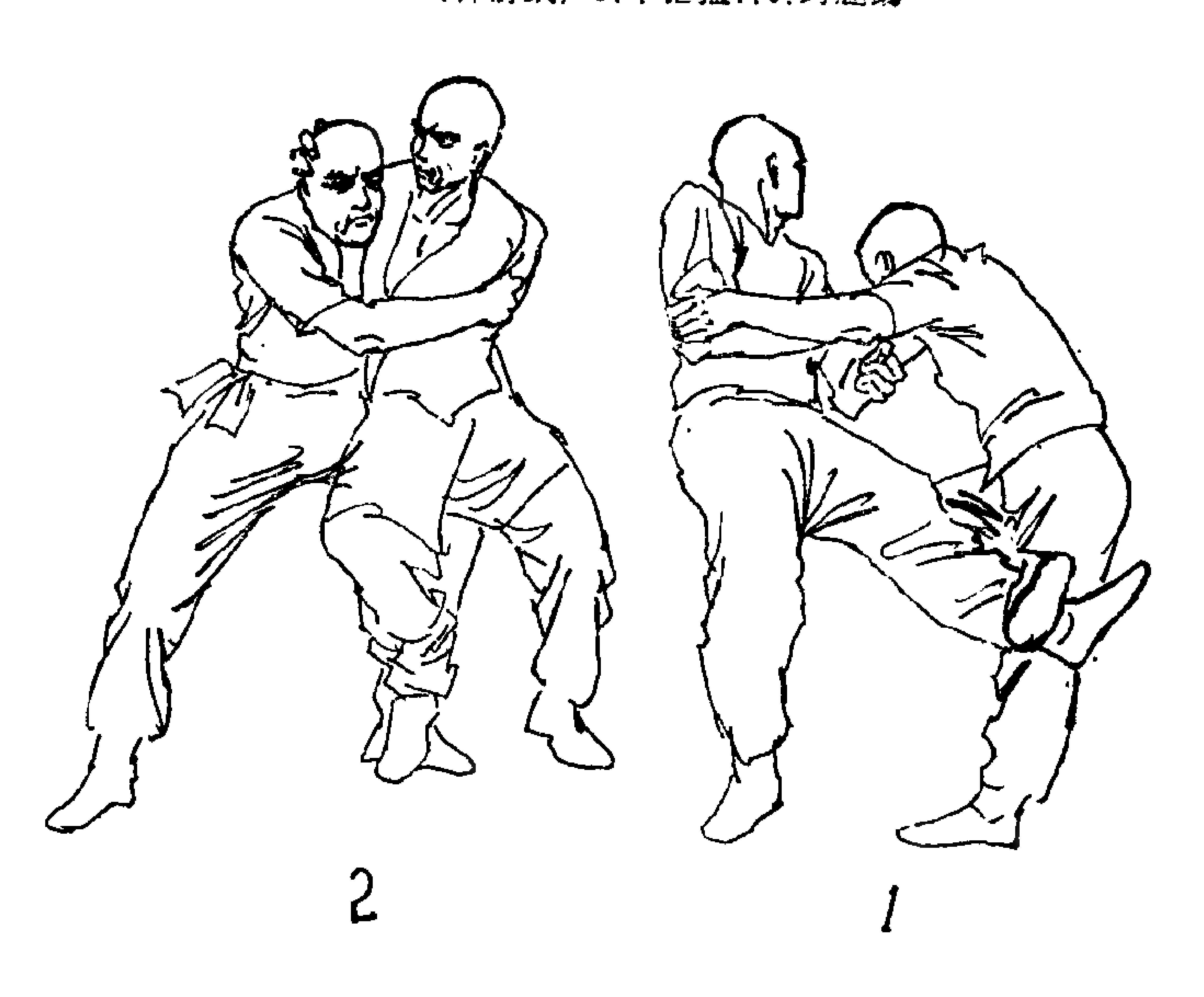
基本抓法亦称把法（枪把），分上把、下把、胸把。倒地法是前倒、后倒、侧倒的基本技术。

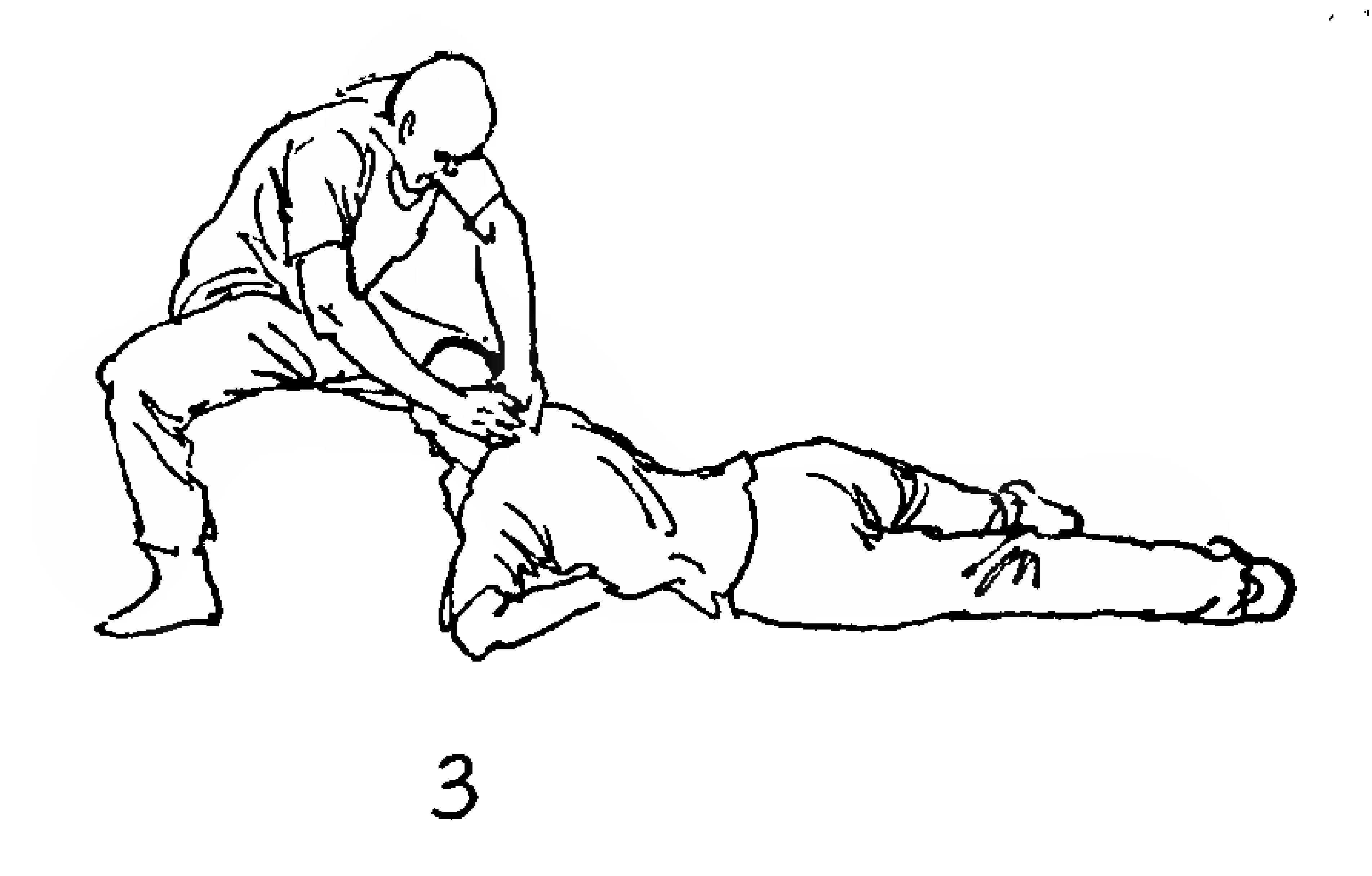
对练的基本技术有：下把搵、上把搵、倒口袋、手板子、扛腿鞭子、滚腿鞭子、划钩手、挑钩手、揿法、箍腰、左右踢、捧臂踢、跨腿踢、里踢、抹首跤、躺鞭子、外倒、扣法、仆拿、跪腿得合、穿裆、左右挽、棒臂挽、大得合、掖马子得合、手扶子。

（五）实作——这是自由使用与对方交手时所学得的技术进行实战的练习，相当于日本柔道的“自由练习”。

对 摔 法 （引自佟忠义著《中国摔角法》）

1.捧臂踢；2.划钩子；3.揿法；4.羁腿；
5.抹脖跤；6.下把搵7.8.跨腿踢



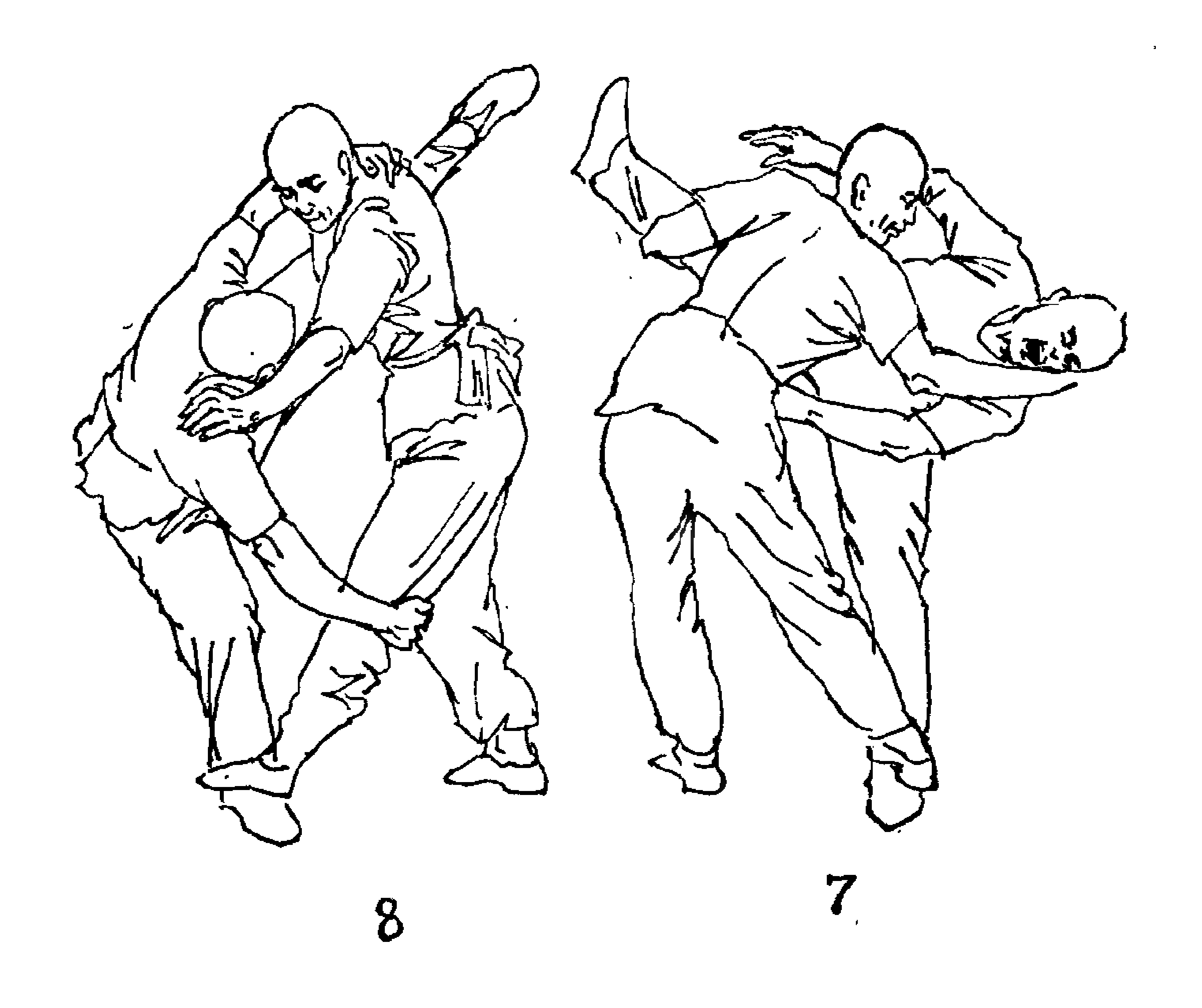


3

4

5

6



8　　　　7

五、摔 跤 名 家

这里介绍的名家，是参考金恩忠的《国术名人录》、佟忠义的《中国摔角法》、王凤亭的《练习摔角》以及《武坛杂志》、《当代武坛》等而提出来的。

李瑞东——河北武清县人，生下来就没有鼻子，所以人称“鼻子李”。

李自幼爱好武术，从杨露禅学太极拳，接着从王某学了

摔跤。李行侠好义，家又富有，所以乐善好施，家中常有不少食客。大多数食客都是武艺拳家，他的弟子也不少，所以他经常率领众人协助官兵。

民国二年（1913），李瑞东任袁世凯大总统近卫军的武术教师，后在天津河北公园创立中华武士会。

另外，关于教李瑞东学摔跤的王某，可参见少林拳史部分中的“清代的少林寺”一节。

平敬一——河北保定人，清末保定摔跤的总教师，经营平家包子铺，教给同乡子弟练摔跤。弟子中，张凤岩最出色，继承了平敬一的技术，并被招为女婿。

张凤岩——河北保定人，自少年时起即从平敬一学摔跤，得其全部传授，后来广泛教保定子弟练摔跤。

张凤岩擅长教学，他培养出了许多优异弟子，使保定摔跤盛极一时，其弟子中有许多人在各地比赛大会上获得了优胜。

张的弟子有常东如、常东升、常东坡、常东起四兄弟；还有阎益善、马文奎、石乃堂、刘静波、尹世杰、张景泉、米有祥、金月波、安松泉、安寿山、马耀先、马朝栋等人。其中，常东升的天才被寄与希望，得到了张凤岩的真传，并被张招赘。

保定摔跤派有代代嫡传弟子入赘师傅的风习。

佟忠义——字良臣，河北沧县人。他自幼从父学摔跤和大六合门武艺。清光绪二十八年（1902），他到沈阳做保镖，后做警官；宣统二年（1910）任禁卫军（近卫军）武术

教师。

进入民国时期以后，他在察哈尔骑马第一团、安武军三路五营、四省经略使卫队等历任武术摔跤教官，后任吴桥保卫团大队长；民国十六年（1927），任直隶陆军干部学校的摔跤教官；民国二十二年（1933），被中央国术馆聘为第二届全国国术考试的裁判员；同年，自佟54岁以后任上海市国术馆的少林门主任。

佟的女儿佟佩云，自幼从父学摔跤，民国三十七年（1948）在上海举行的全国运动会女子摔跤比赛中获得了优胜。佟忠义的弟子刘飞（江苏省江都人），也是那次大会比赛的轻量乙级优胜者，现在香港教摔跤。

佟忠义在民国二十四年（1935）著有《中国摔角法》问世。

卜恩富——通称卜六，河北天津人，曾在天津警察局作事，兼教天津摔跤。民国二十四年（1935）在上海举行的第六届全国运动会摔跤比赛中，他战胜了当时著名的北京代表宝善林，从而名噪一时。

宝森——字善林，通称宝三或宝三爷，河北省北京人。

民国初年，他在北京闹市天桥卖艺，曾从“小辫王”学摔跤，天性刚猛，号称“北京第一力士”。

沈友三——通称沈三或沈三爷，河北省北京人。他在北京天桥卖艺，卖外伤药和大力丸等。沈友三和宝森同是民国初年北京摔跤之雄。二人在天桥闹市设练习场，表演“活跤”（即假装实战的摔跤表演），以招揽顾客，然后卖药。

马文奎——河北保定人，自幼从张凤岩学保定摔跤，后在中央国术馆学武术。民国二十四年（1935），他在上海举行的全国运动会摔跤比赛中获重量级优胜。

常东升——字曼天，河北保定人。他在10岁前从张凤岩学保定摔跤，15—16岁时到各地参加大会比赛未曾败过，由于他的技术美妙快速，人称“花蝴蝶”。

常东升年仅22岁就被任为中央国术馆的摔跤教官，以后又历任湖南省的技术队和各地军队的摔跤教官。民国三十七年（1948）在上海举行的全国运动会摔跤比赛中，他获得中量乙级的优胜。在这次大会上，其弟常东起也获得了中量丙级的优胜。

常东升是继张凤岩之后的保定摔跤第一人，年青时即被称为“摔跤大王”，现在台湾任摔跤教官，著作有《摔角术》。

第十二章　武术器械史

一、武术器械沿革

中国称武器为“兵器”、“器械”和“兵”等，大致分为“长兵”、“短兵”、“暗器”、“佐助器”、“射兵”等类，此外还有一个叫做“药法”的特殊的内容。

兵器的历史可以远溯至纪元前数千年。例如，《史记·五帝本纪》载：“轩辕得习用干戈。”（意即黄帝用干戈练兵）又如《广黄帝本纪》载：“黄帝采首山之铜造剑”。还有《世本》载：“尤作五兵，戈、殳、戟、酋矛、夷矛也。”

这些记载虽未超出传说范围，但至少许多出土文物可以证明，远在纪元前1500年前后的殷代，已经使用了青铜制的矛、钺、刀等兵器。当时日本还刚刚处在新石器时代或者绳文式土器时代。

这些兵器在战国时代（公元前403—221）根据需要进一步做了改进，以后就慢慢发展成为今天的兵器形态了。

关于兵器的古典著作，梁代（502—557）陶弘景著的《古今刀剑录》和宋代（960—1279）曾公亮著的《武经总

要》等特别著名。

《古今刀剑录》作者陶弘景在其序中说，刀剑由来已久，古今帝王没有不铸造的，这原是小事，所以关于这方面的记载极少，名刀、名剑也没有传下来。因此，他就写了这本书，把传说中的夏代的启到梁武帝止，历代皇帝铸造刀剑的史话以及各地名将佩带的刀剑的史话等集中起来进行了介绍。

《武经总要》把宋代使用的兵器进行了图解。此书介绍的武器，与现代使用的大致相同，可见早在宋代中国兵器即已成形。进入明代后，此书被复刻重印，《三才图会》、《武备志》等书也转载其图，被视为研究兵器的经典著作，在1950年北京出版的《中国古代科学技术图录丛编》一书中也有收录。

另外，有些书虽非专门叙述刀剑的书，但在《春秋》、《越绝书》等一类史书上也常可见到关于刀剑的记载。

除上述著作外，关于刀剑和兵器的书，在汉代还有《相宝剑刀》、《相宝剑经》，在梁代还有江淹的《铜剑赞》，明代还有李承勋的《名剑记》、熊明遇的《剑草》、郭子章的《剑记》、毕懋康的《军器图说》和何良臣的《利器图考》等，清代还有王晫的《兵仗记》、刘权之的《工部军器图设》等，现代则有1957年出版的周纬的《中国兵器史稿》。

二、武术器械种类

长兵——系指枪和大刀等带把的长器械，有枪、戟、棍、棒、钺、叉、镋、钩、槊、大刀、矛、挝、殳、钯、

戈、鎚、机、把头、铲、盆、大镰等。

短兵——系指与长兵相对而言的短器械，分为刀、剑等一类比较短的和铁尺、轮等一类极短的。此外，还有些器械与长兵同名，属同种器械，但把柄部分短。

短兵有刀、剑、拐、斧（钺）、鞭、锏、锤、杵、链、轮、镰、钩、铁尺、哨子棍和圈等。

佐助器——系指与刀、剑等主战兵器相对而言比较次要的随身携带的护身用的匕首一类的器械，大多与暗器相同，有匕首、点穴针、扭子、线绳套索、盾牌等。

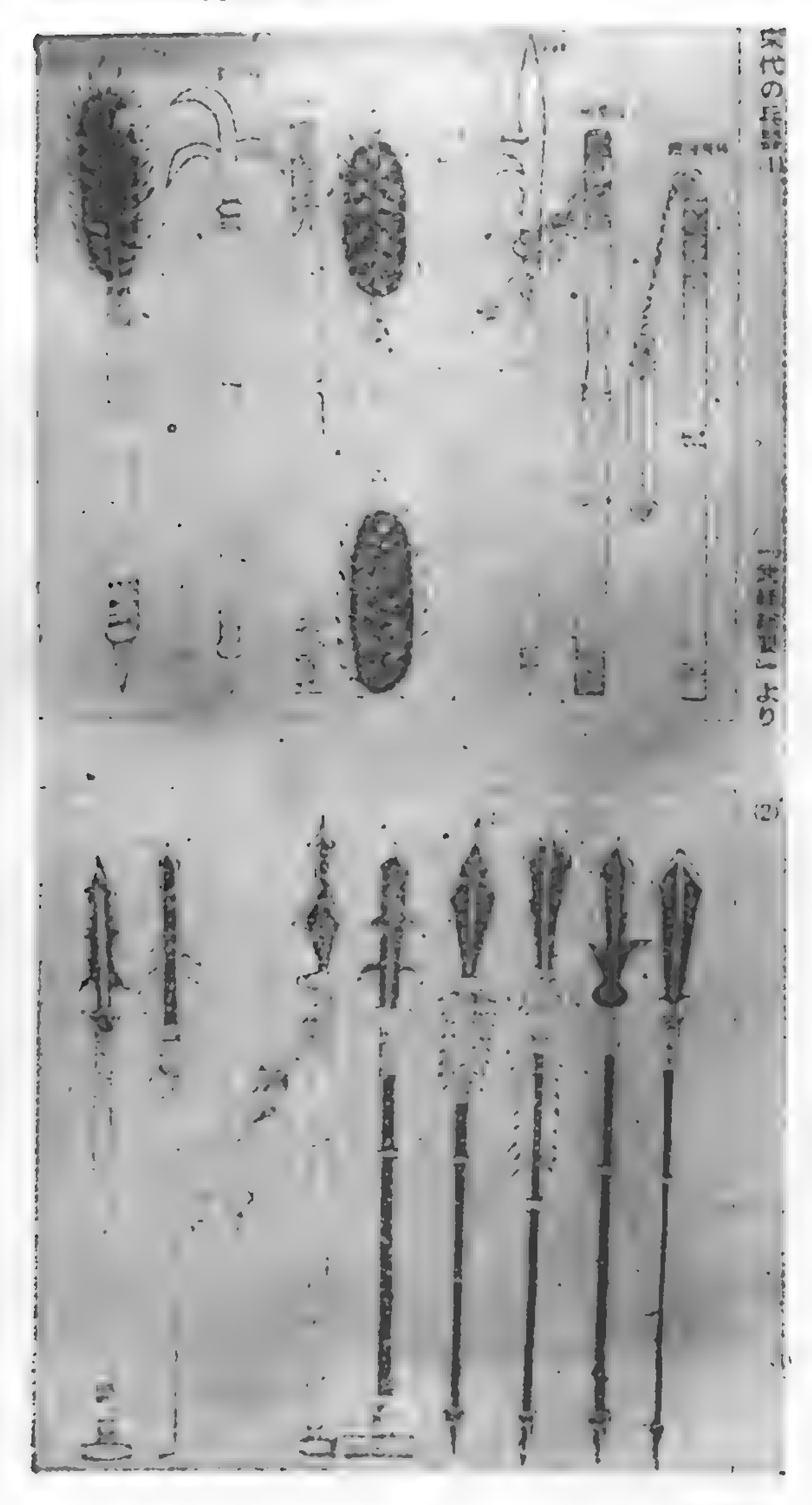
暗器——系指“隐藏的武器”，大多是假扮成日常用品但有特殊装置的器械，几乎全是飞出的道具，如飞镖、罗汉钱、袖箭筒、弹弓、飞蝗石、摔手箭、袖弩、流星、飞剑、飞刀、飞抓、镖刀、袖圈、袖蛋、花装弩、飞针、铁拳、龙吒、梅吒、星鎚、绳镖、梅花袖箭、飞刺、飞铙、如意珠、龙须钩、喷筒、踏弩、铁莲花、梅花针、铁鸳鸯、血滴子、判官笔、飞铊等。

射兵——系指飞的道具而言，如弓、弩、火枪等。

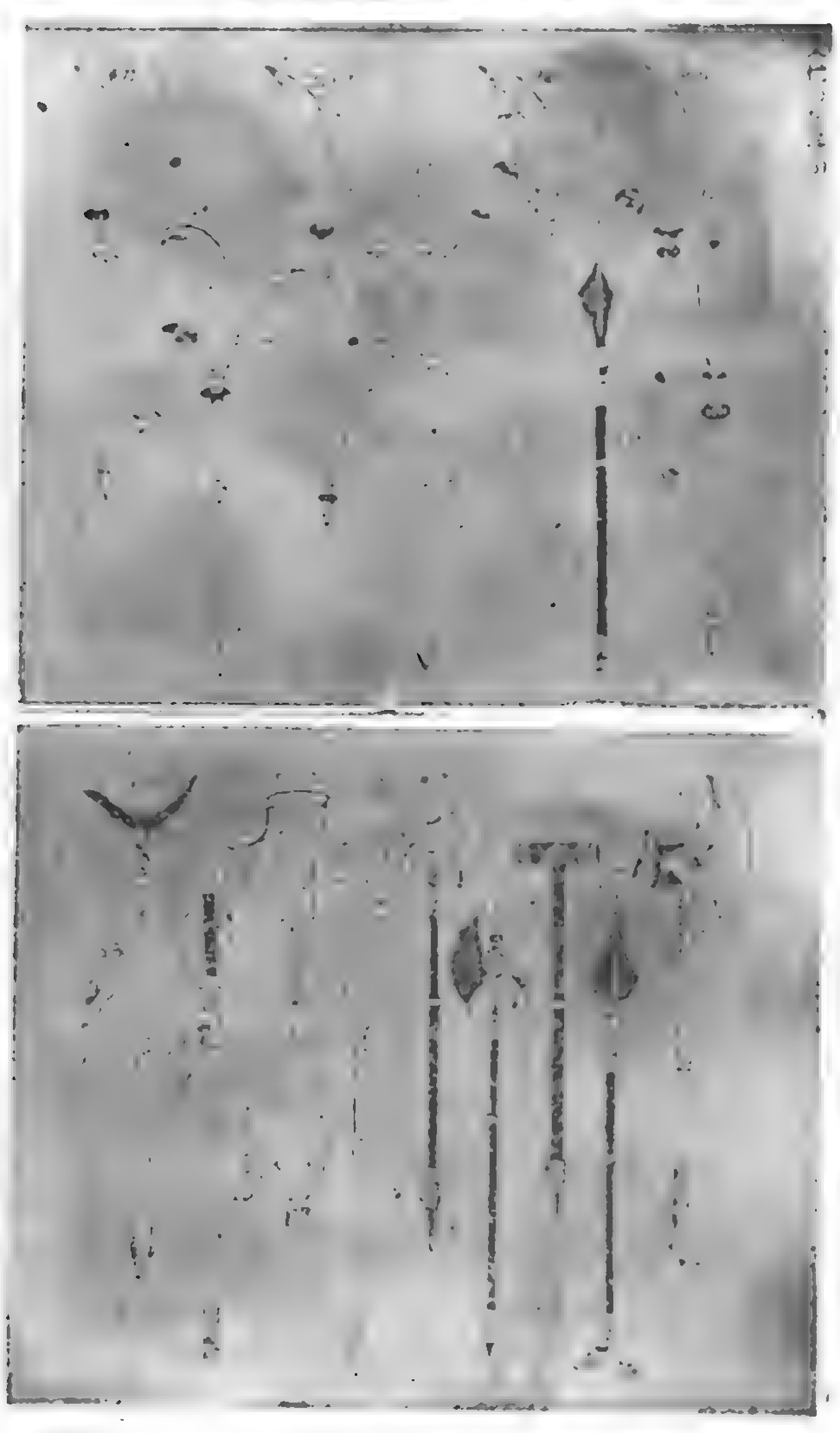
药法——系用毒药或火药的方法，有以水为媒介的“水门沙”、以风为媒介的“风门沙”、以火为媒介的“火门沙”等；此外，还有蒙汗药、闷香、迷魂砂、飞砂、千里火、云烟等。这种药法，与正统派的武术没有关系。

上述兵器还根据使用的目的和作用而分为各种形状，又各有不同的名称，其使用方法也由许多流派传授下来，详可参见拙著《中国武术》（日本新人物往来社出版）。

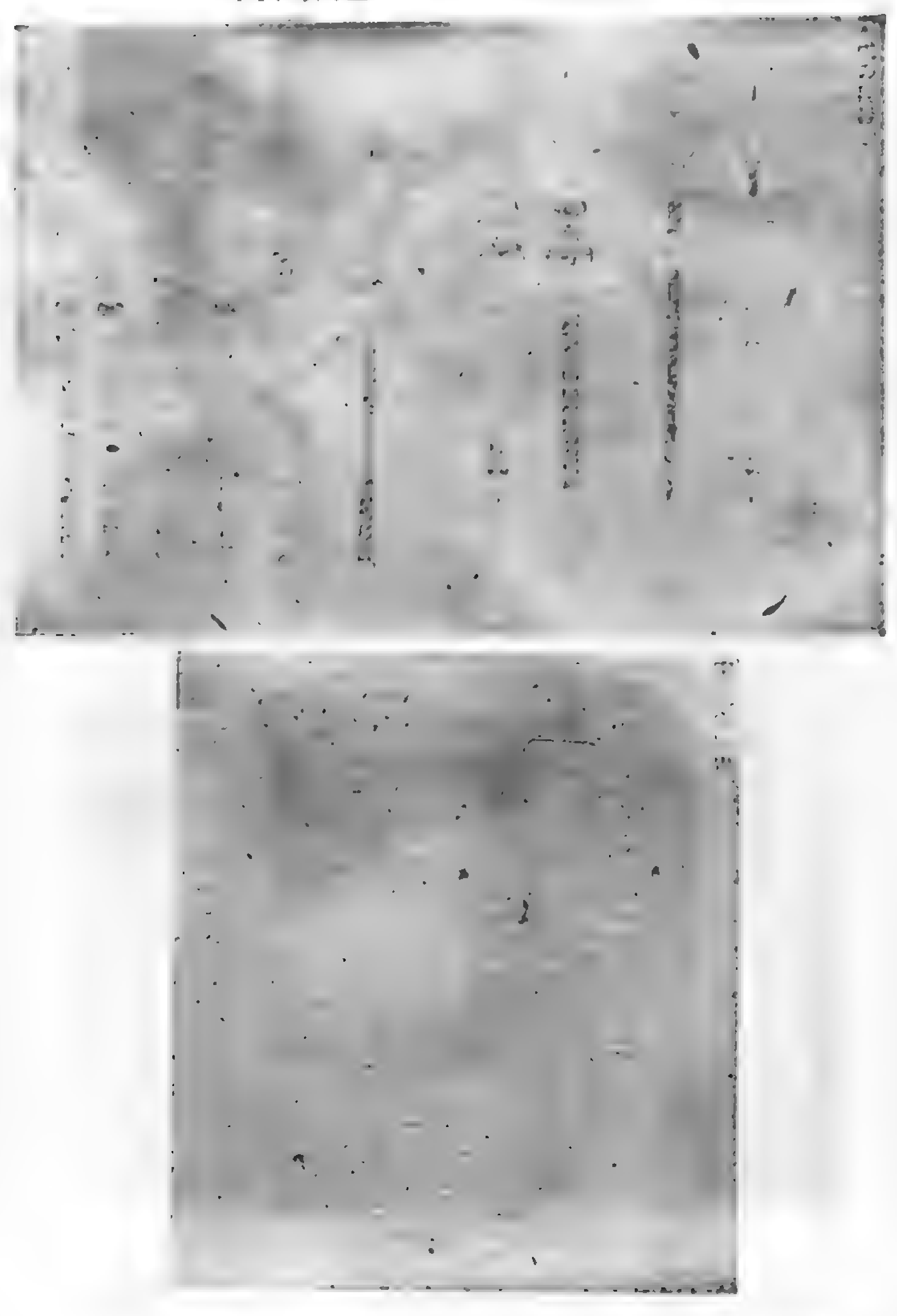
宋代的兵器（引自《武经总要》）



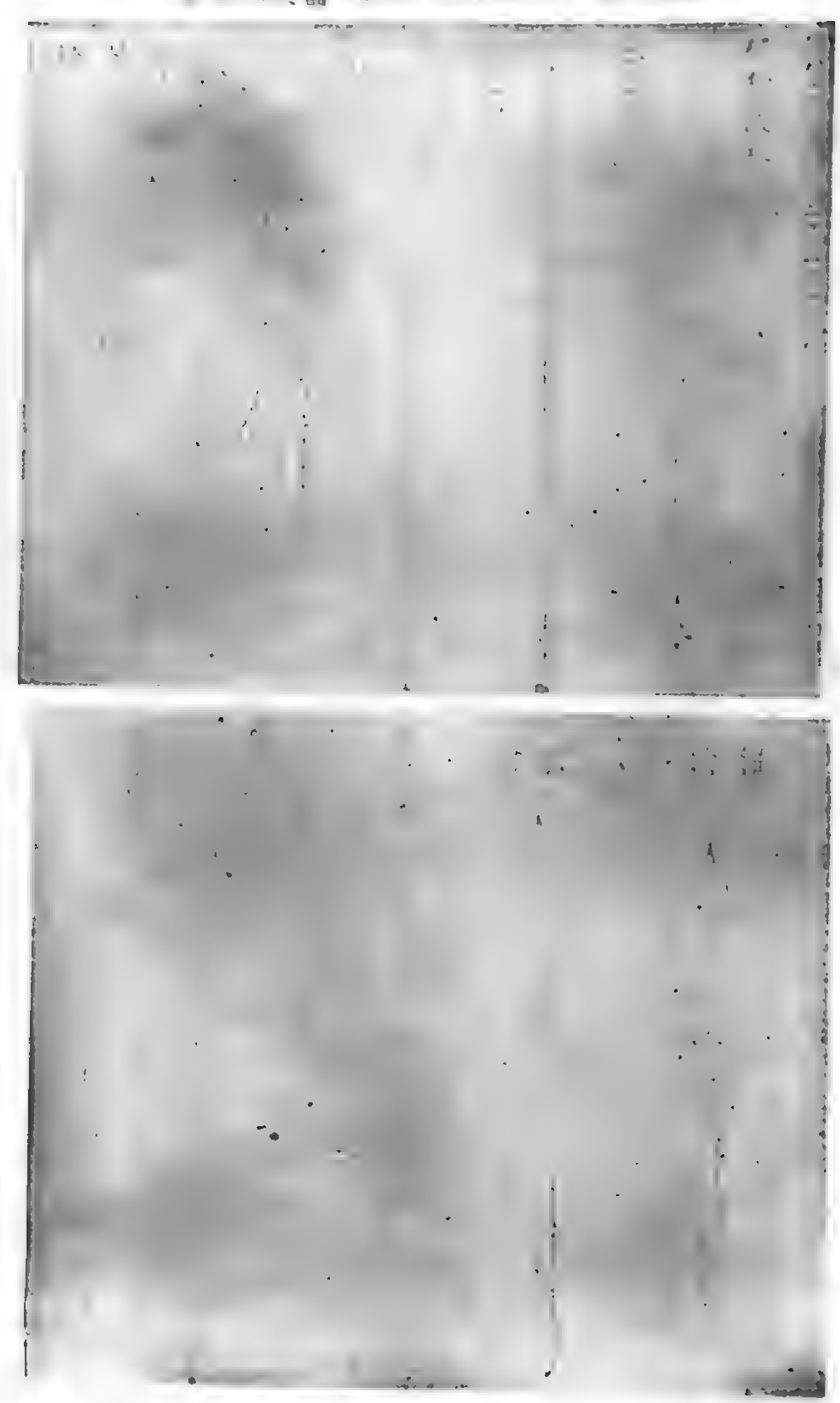
宋代的兵器（引自《武经总要》）

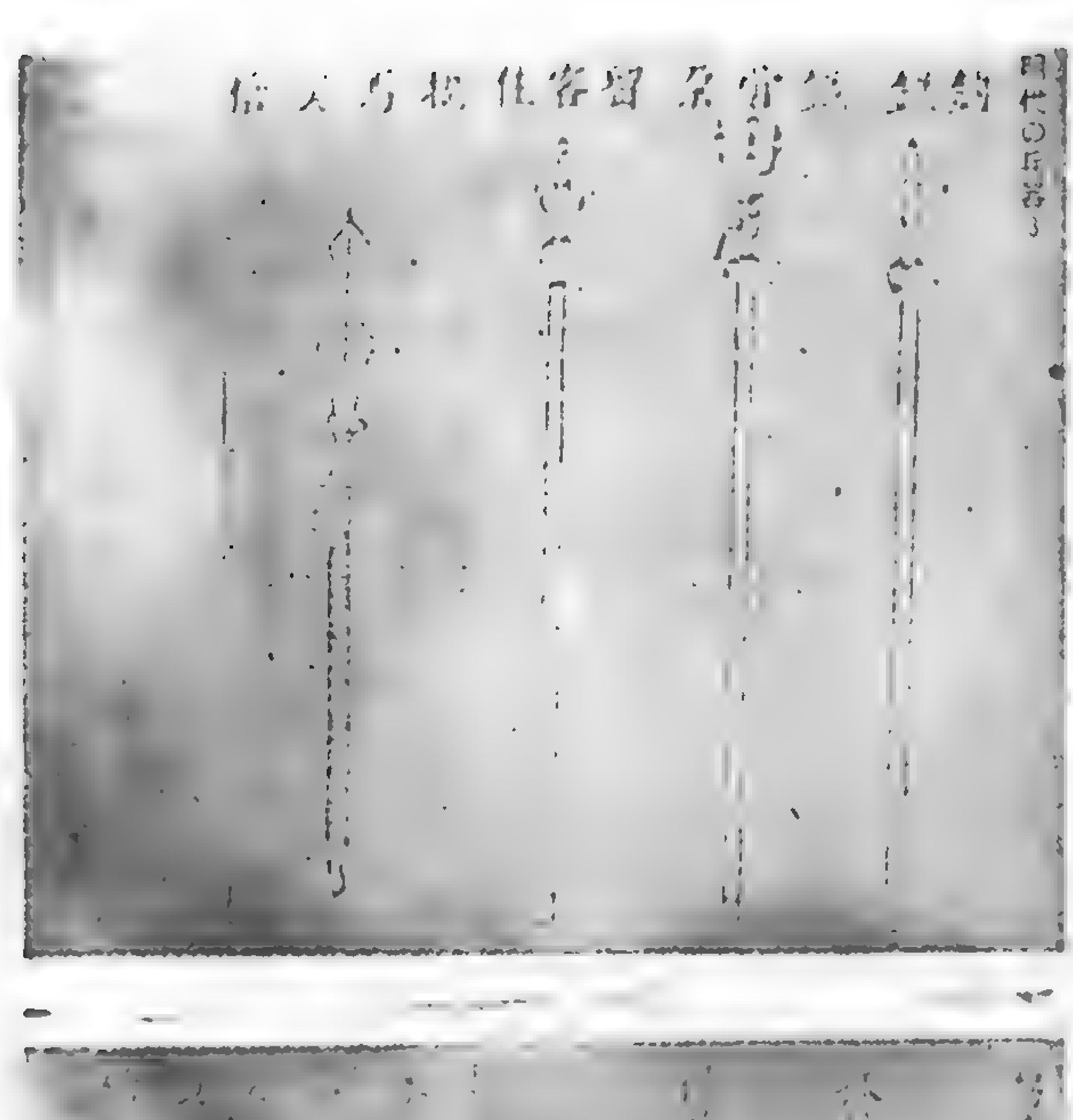


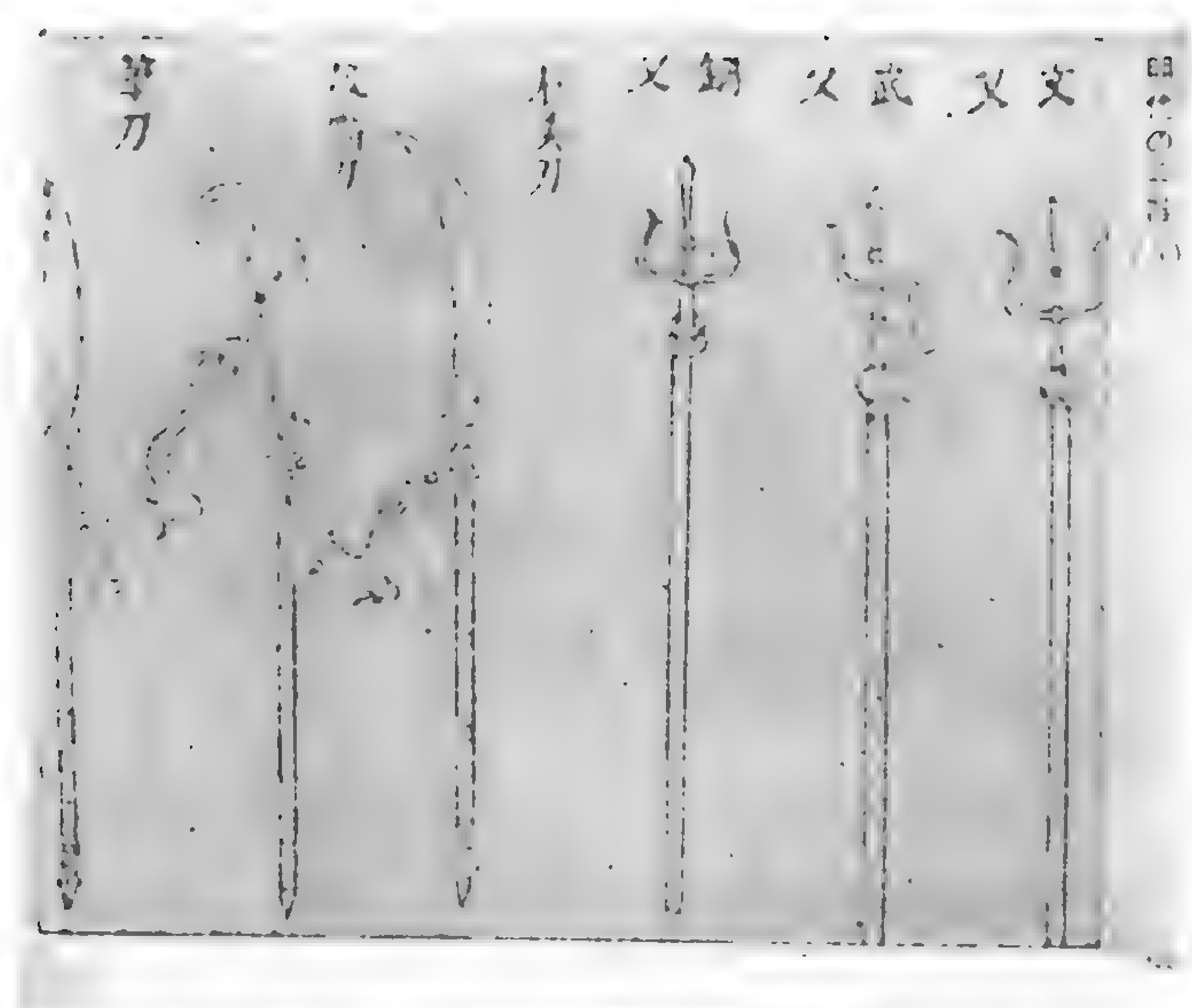
宋代的兵器 （引自《武经总要》）

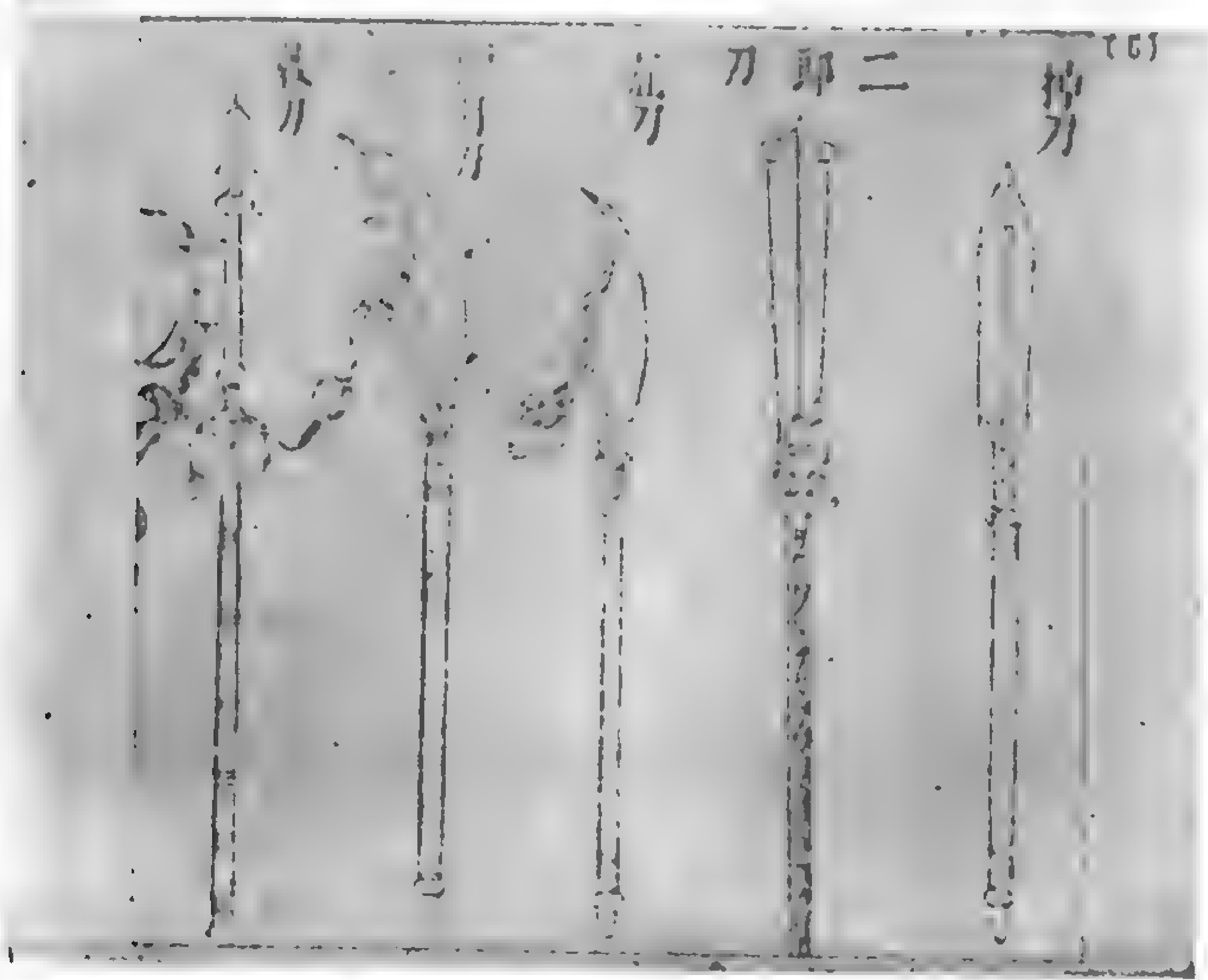


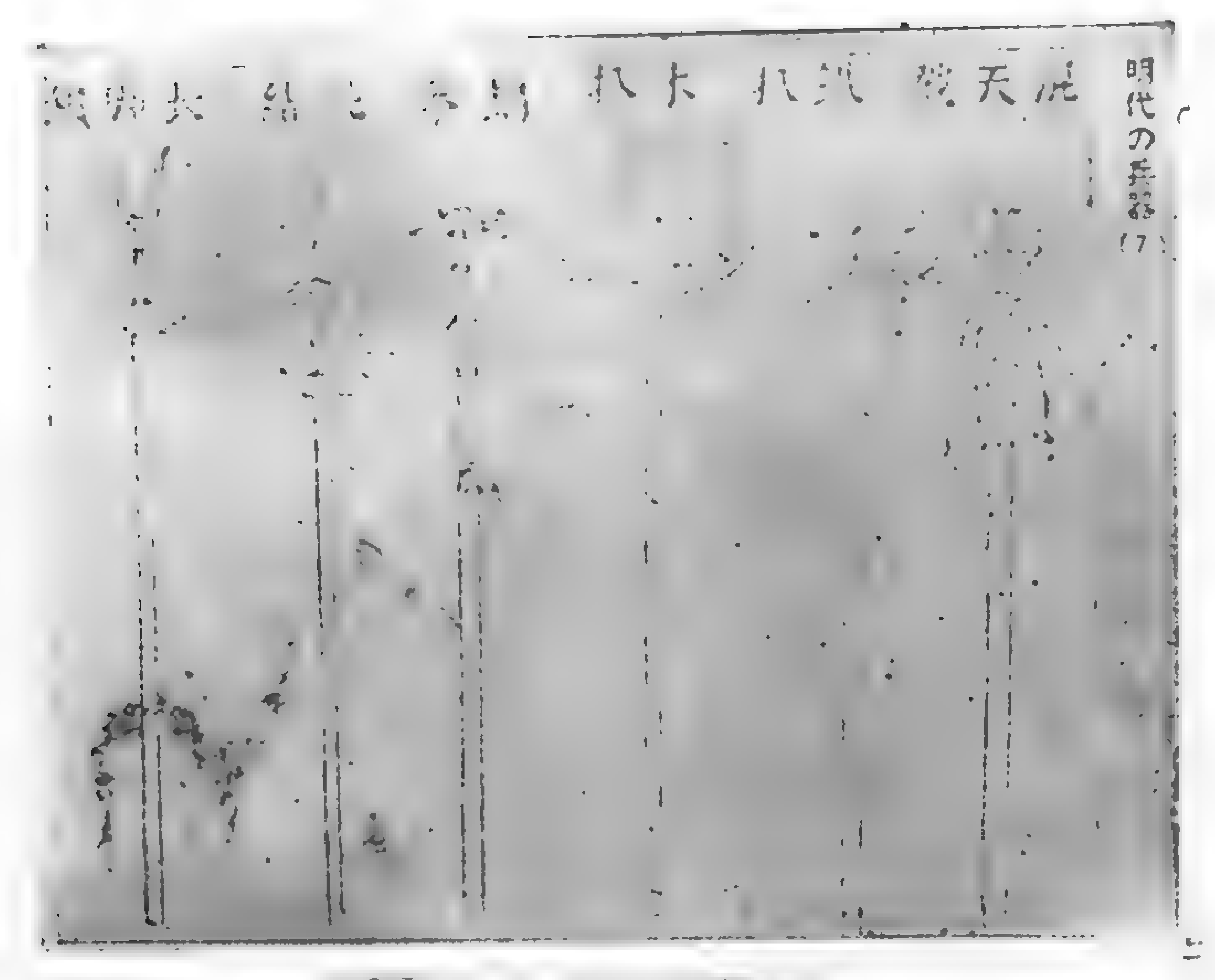
明代的兵器（引自《三才图会》）共14幅图

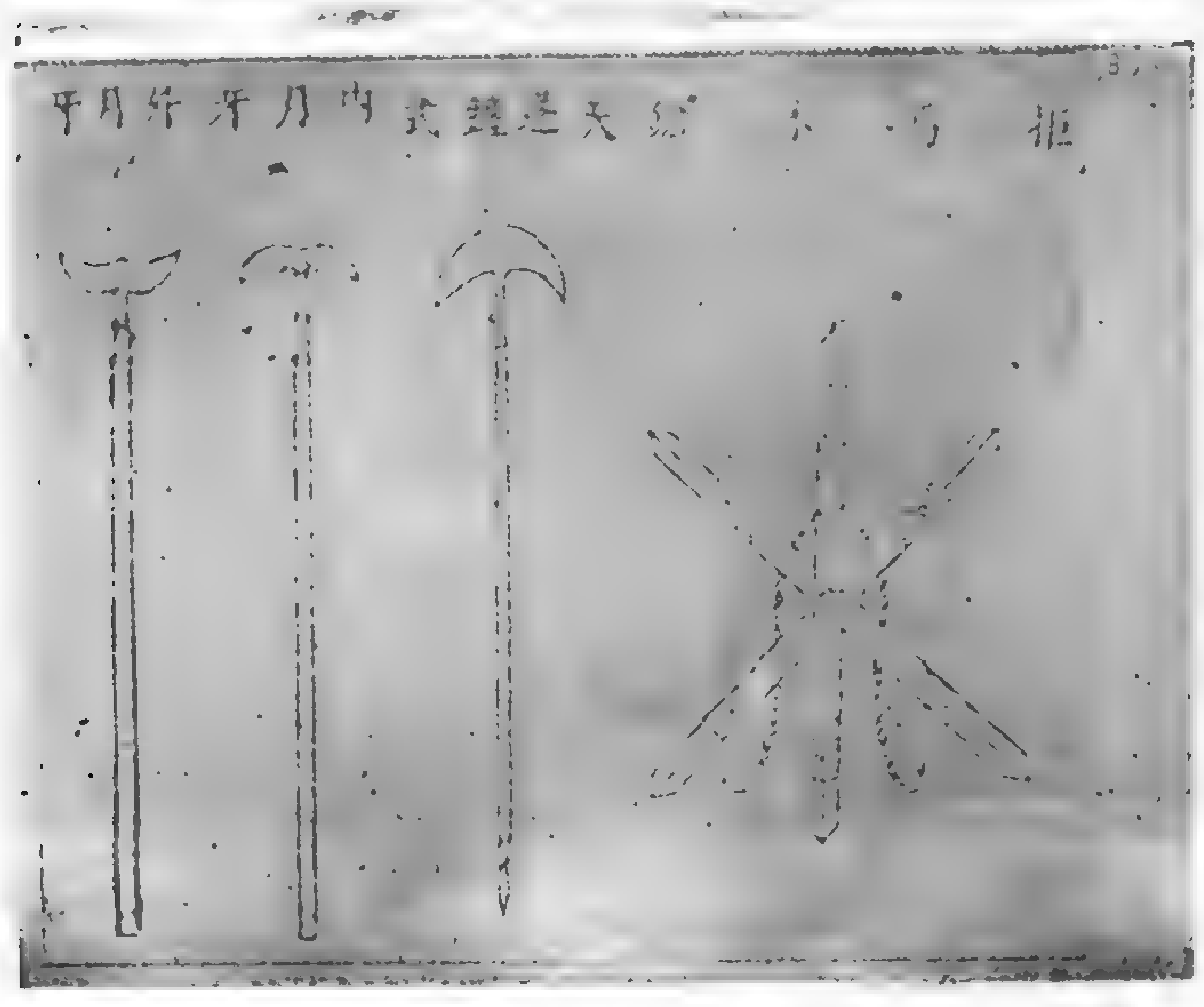


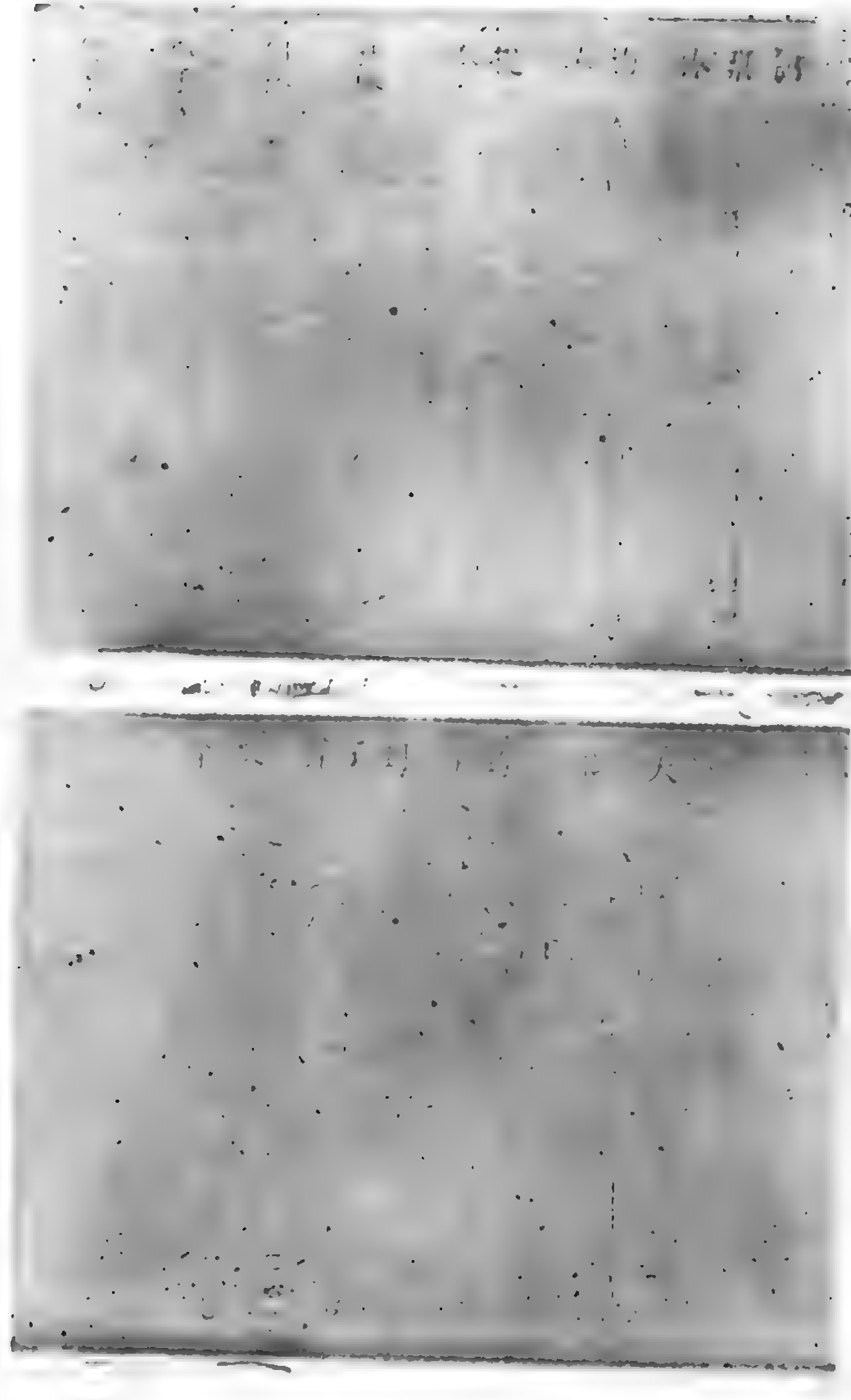


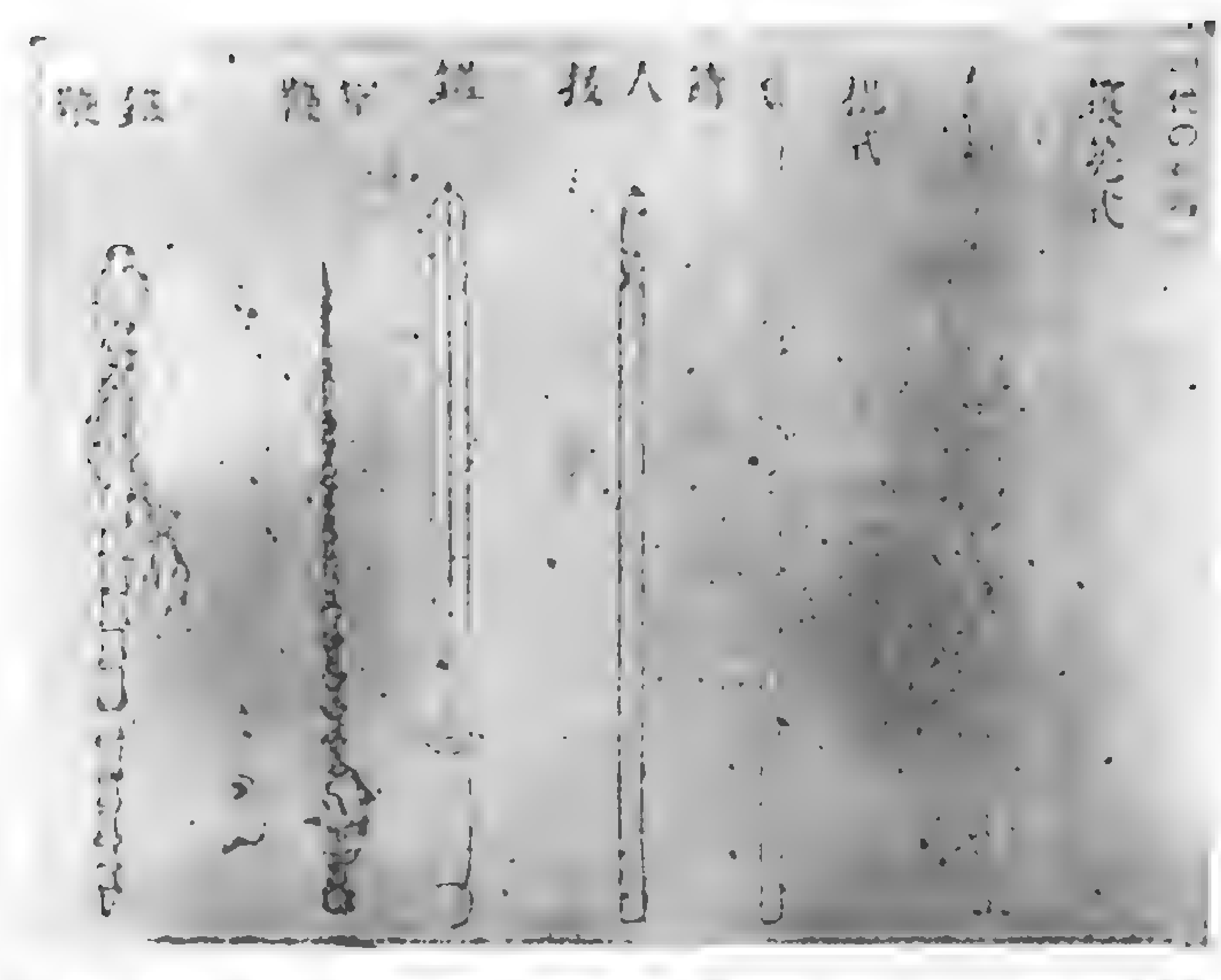

文叉
武叉
鋼叉

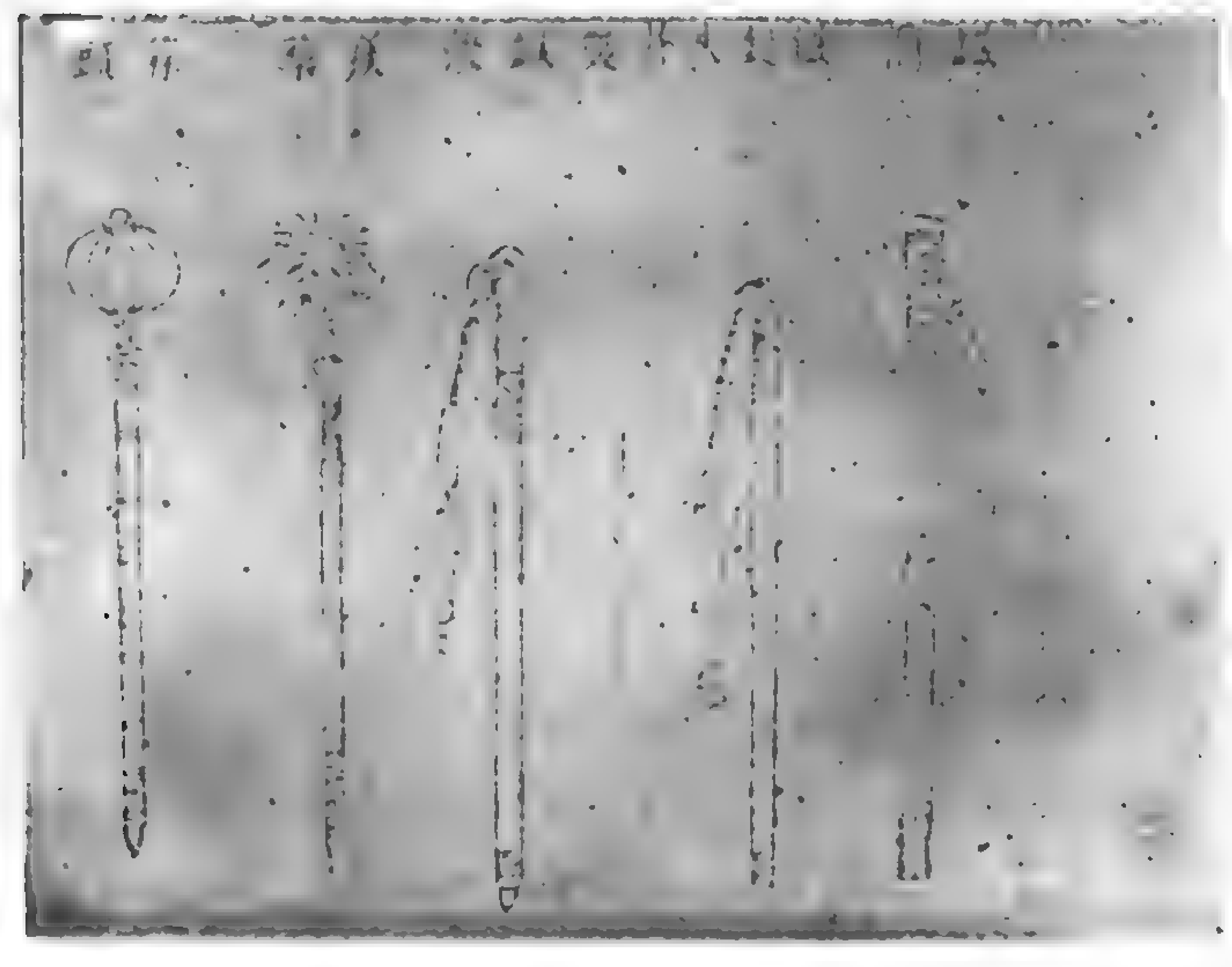

二郎刀

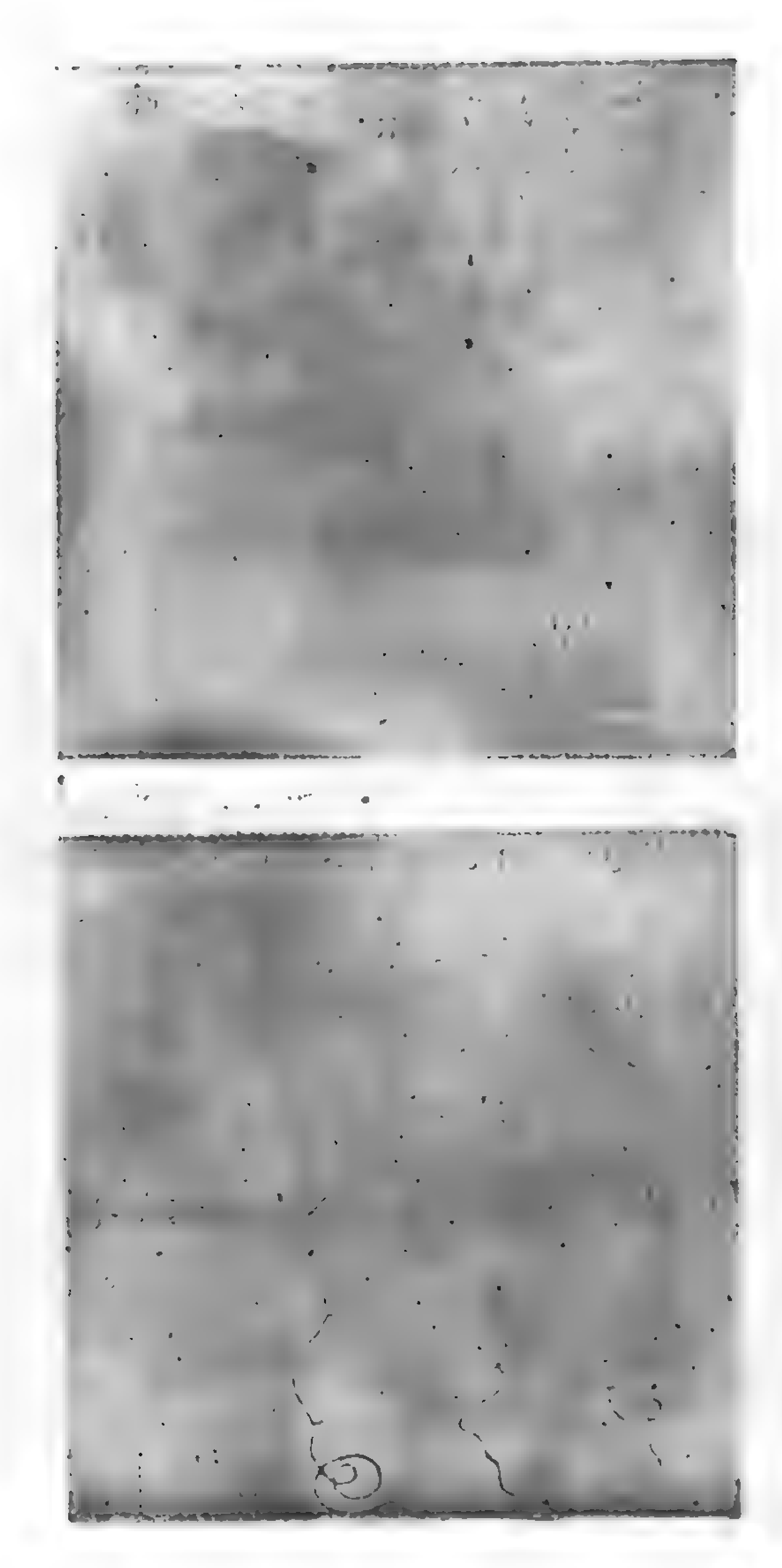

明代の兵器 (7)



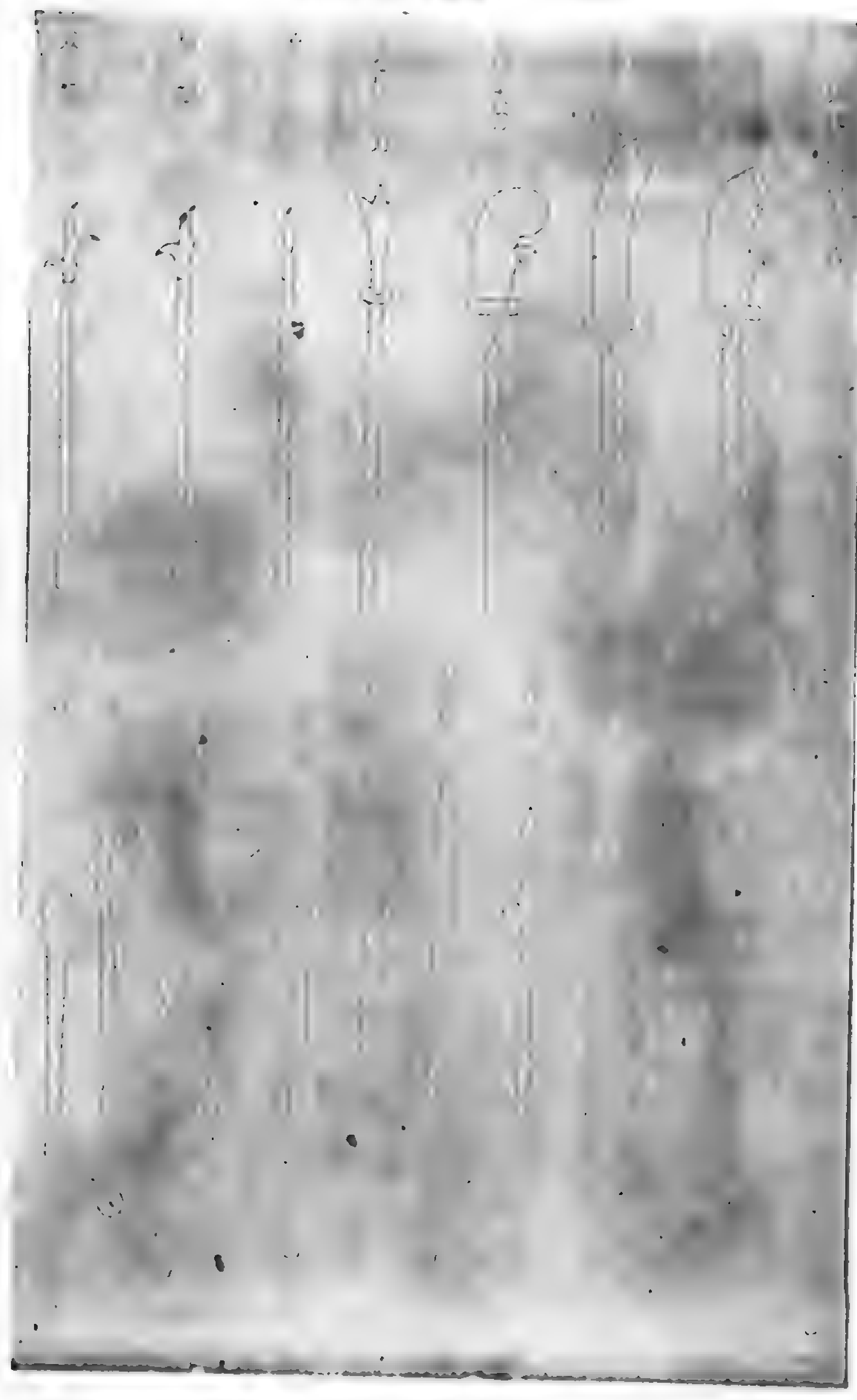


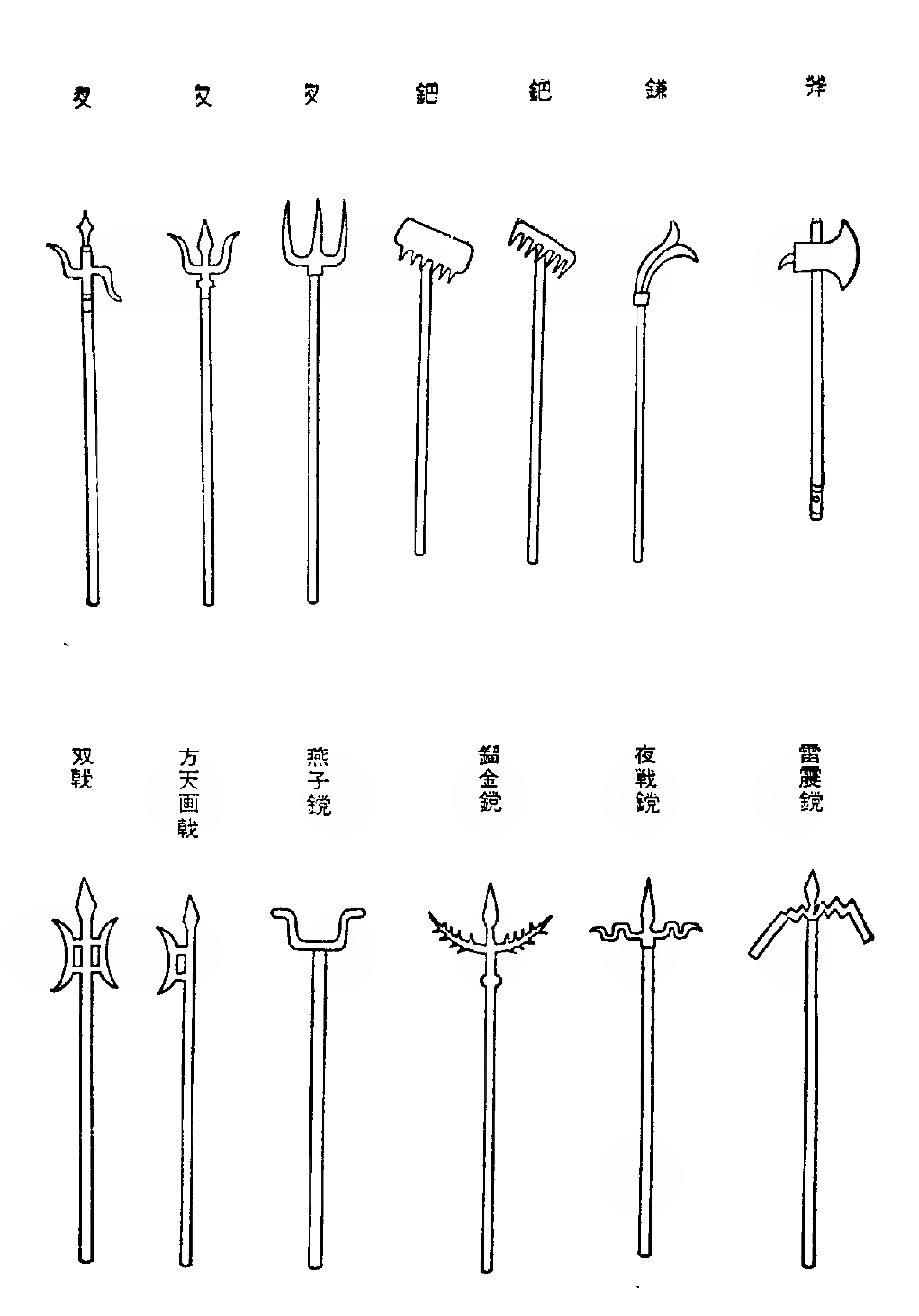


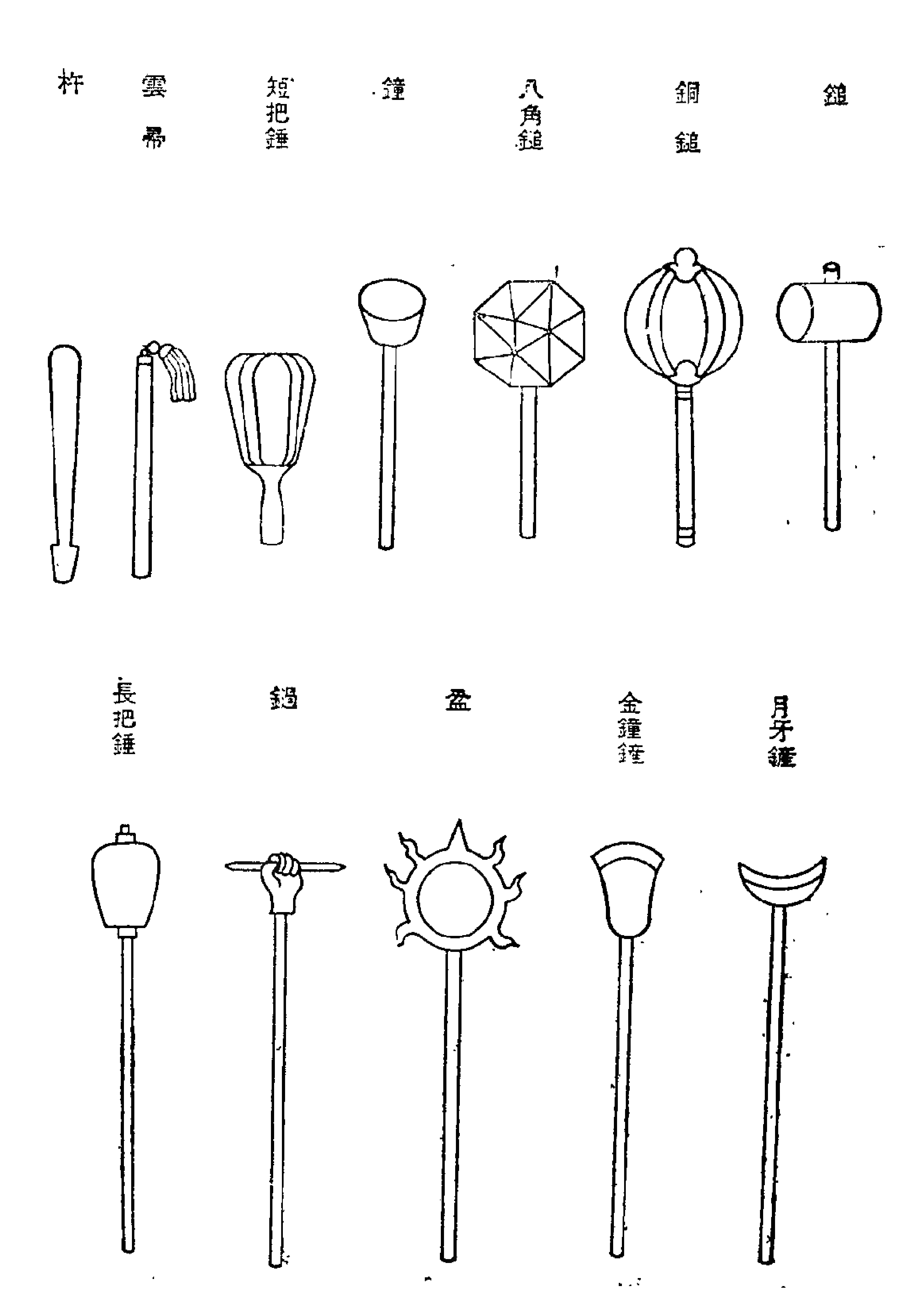


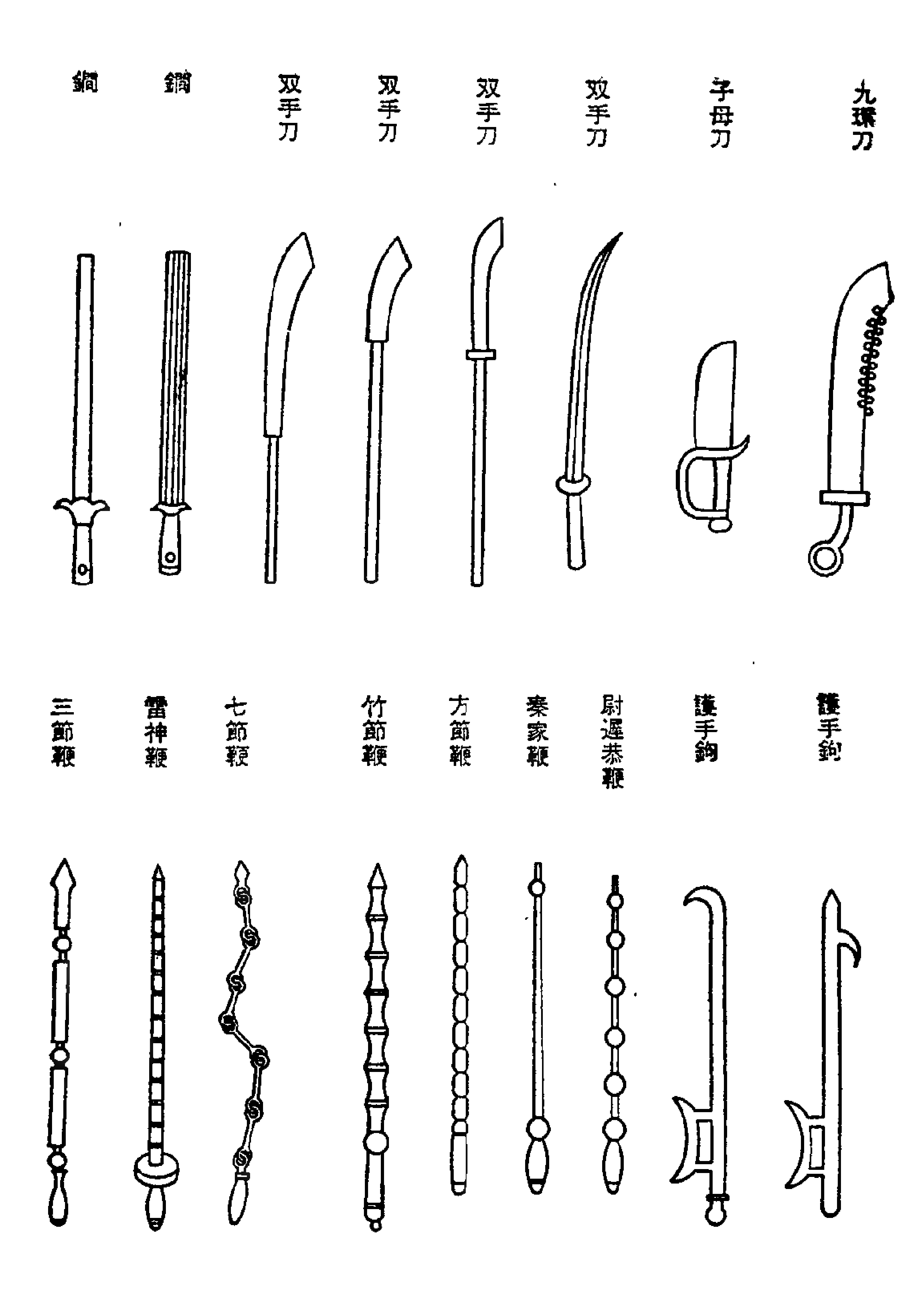


近代的武术器械 （共8幅图）

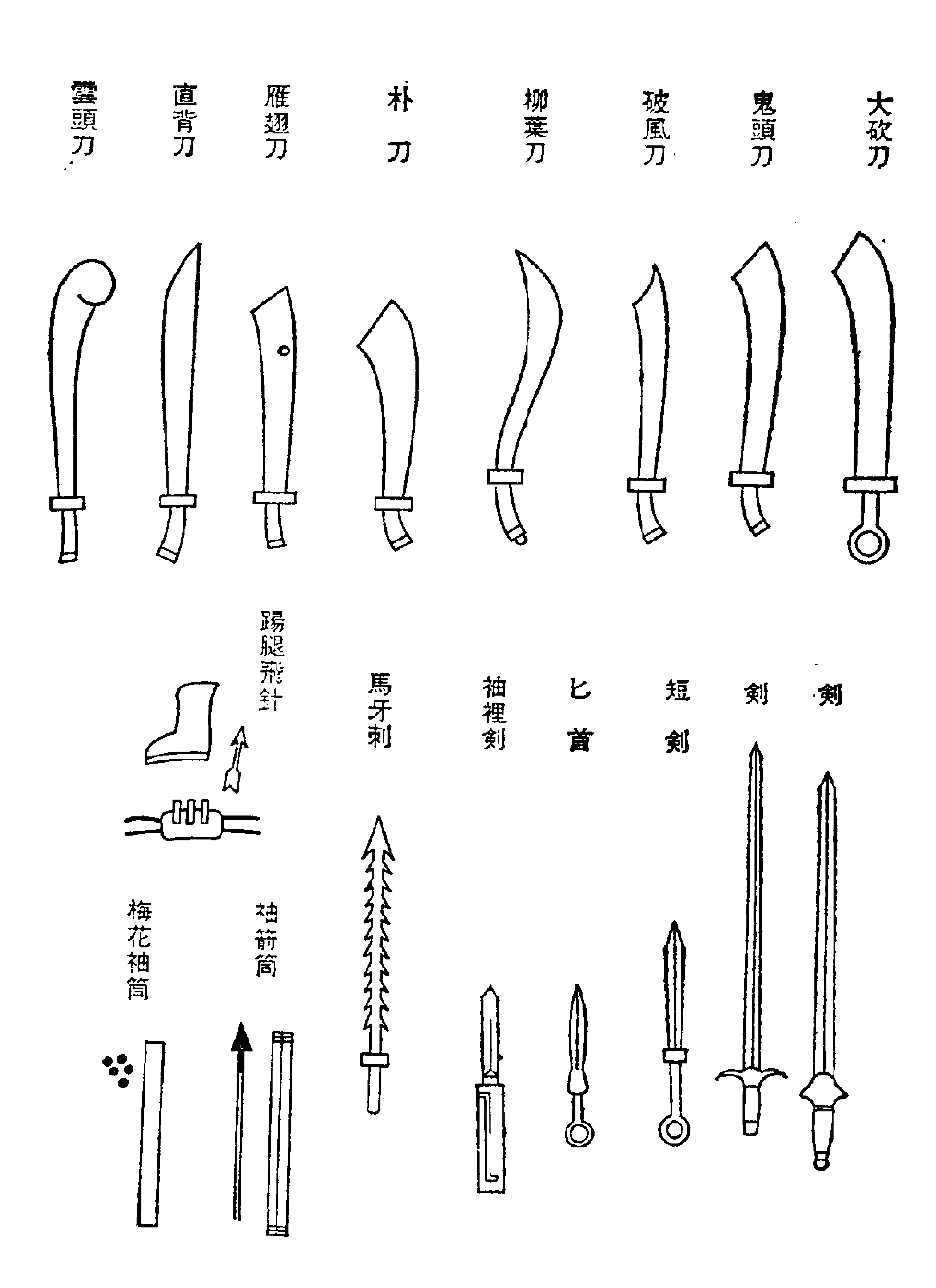


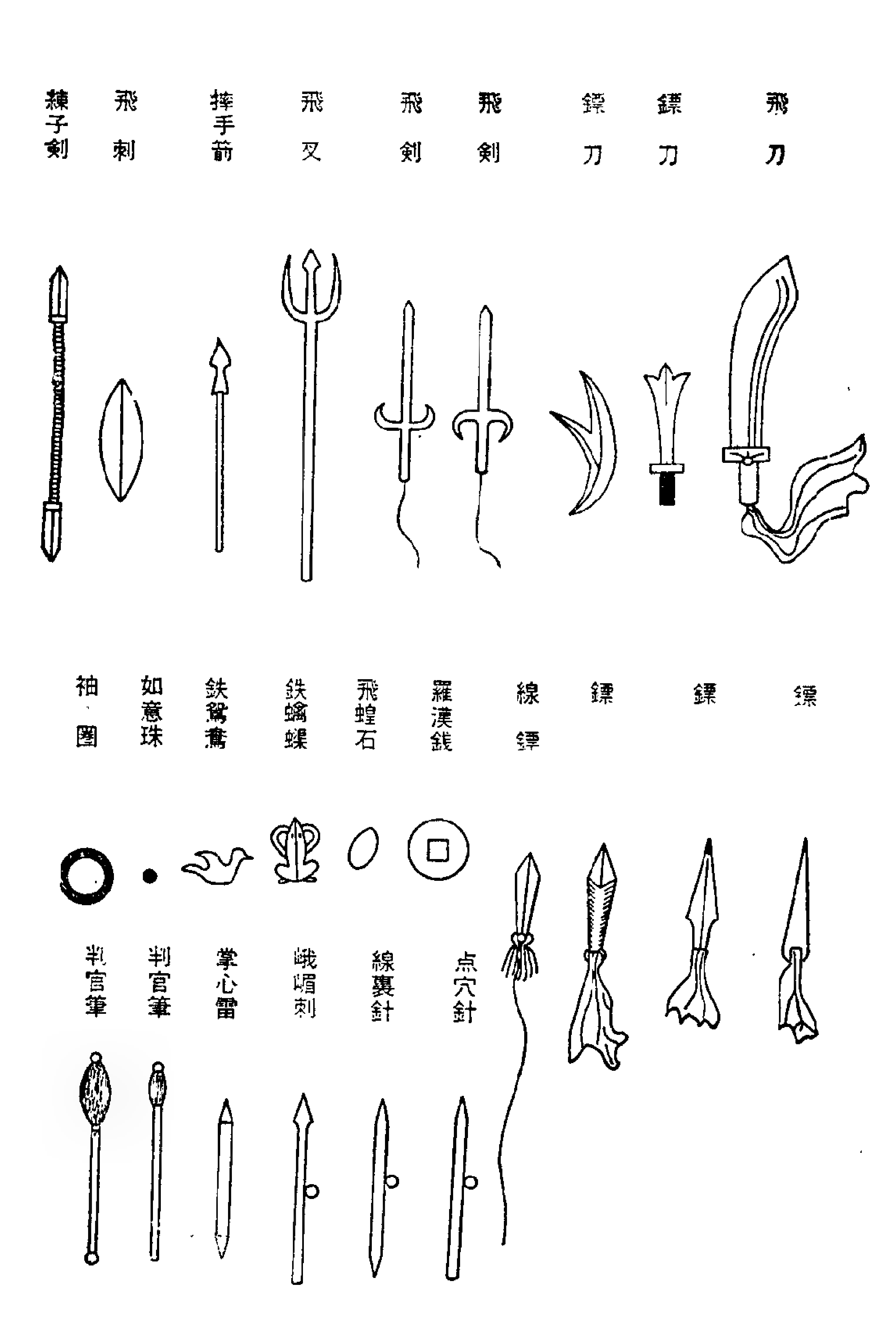

叉
叉
叉
鈀
鈀
鎌
斧
双戟
方天画戟
燕子鎲
鎦金鎲
夜戦鎲
雷震鎲


杵
雲帚
短把錘
鐘
八角鎚
銅鎚
鎚
長把錘
鐹
盔
金鐘錘
月牙鏟

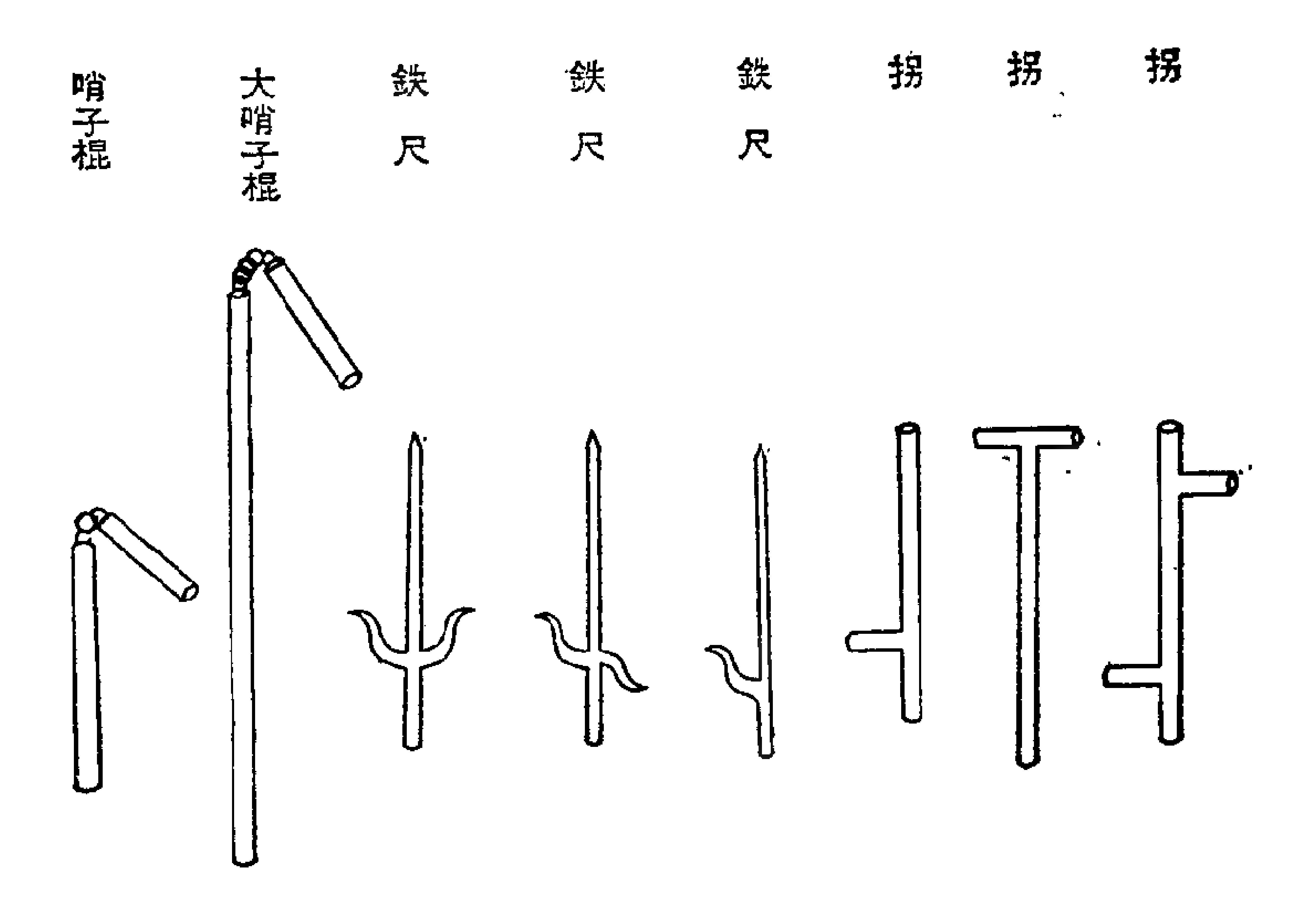


鐧
鐧
双手刀
双手刀
双手刀
双手刀
子母刀
九環刀
三節鞭
雷神鞭
七節鞭
竹節鞭
方節鞭
秦家鞭
尉遲恭鞭
護手鈎
護手鈎


大砍刀
鬼頭刀
破風刀
柳葉刀
朴刀
雁翅刀
直背刀
雲頭刀
劍
劍
短劍
匕首
袖裡劍
馬牙刺
踢腿飛針
袖箭筒
梅花袖筒



飛刀
鏢刀
鏢刀
飛劍
飛劍
飛叉
摔手箭
飛刺
鍊子剣
鏢
鏢
鏢
線鏢
羅漢錢
飛蝗石
鉄蝸蝶
鉄鴛鴦
如意珠
袖圈
点穴針
線裏針
峨嵋刺
掌心雷
判官筆
判官筆



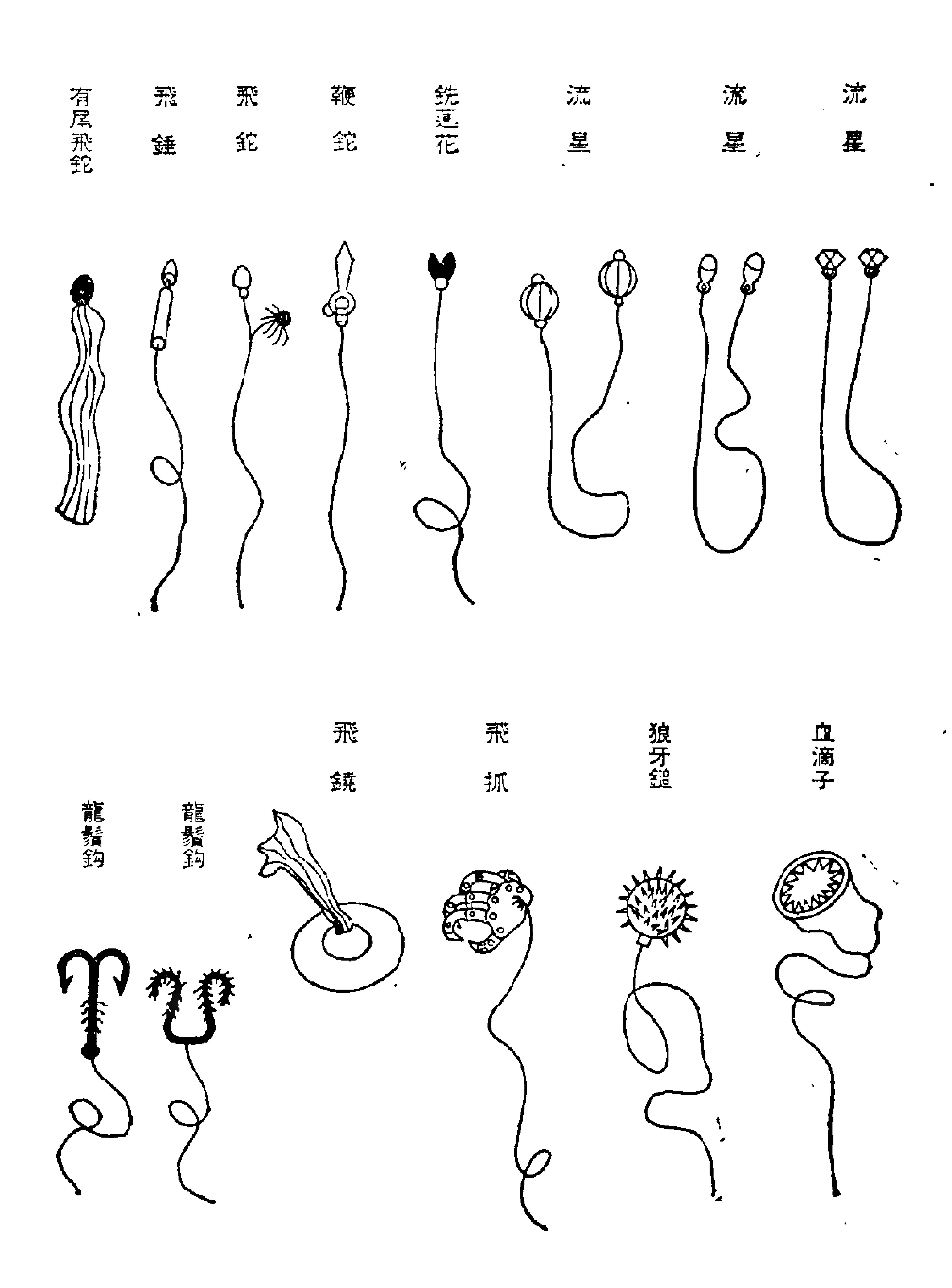
鉄梭

鴛鴦鉞

日月牙

乾坤圈

輪


流星
流星
流星
銕蓮花
鞭鉈
飛鉈
飛錘
有尾飛鉈
血滴子
狼牙鎚
飛抓
飛鐃
龍鬚鈎
龍鬚鈎

参 考 文 献

下面仅就作者所知，把中国武术书进行分类，列出书名、作者。

这些书中，有些极其珍贵，有些则是不足取的伪书，本想在每一本书后加书评和解说，因限于篇幅，只好只列书名。

至于各书出版年月，由于有些书发行年月不明，有些书是重印别人著作的，更严重的是有些书竟把古代作者和书名加以改变而重印的，所以出版年月一概不附。

另外，许多书所讲的内容并非全是事实，也就是说全讲事实的书较少，这一点也要注意。

历史・论文・记录・总论

国技论略（徐哲东）

国术论丛（翁国勋、朱图福）
　　中央国术馆丛书

国术史（李影尘）

张之江先生国术言论集
　　（中央国术馆）

国术与体育（张之江）

国术与国难（张之江）

科学化的国术（吴志青）

武艺精华（汤显）

武术汇宗（万籁声）

吴兴国术年刊（吴兴）

国术概论（吴图南）

中国体育史（郭希汾）

少林武当考（唐豪）

拳意述真（孙禄堂）

中国武术学概要（雷啸天）

拳术意见百则（卢炜昌）

体育史（吴文忠）
国技概论（卞人杰）
中国武术资料集刊（教育部）
中国历代体育活动分类史料图片选集（吴文忠）
中国技击精华（金一明）
国术教材（董正钧）
中国武艺图籍考（唐豪）
中国民族体育图籍考（唐豪）
武术运动论文集（国家体育委员会·武术科）
应用武术问答（周予觉）
中国体育概论（郝更生）
东游感想录（张之江）
宣言演说之资料（陈铁笙等）
国术体育
国术理论概要（吴志青）
技击余闻（林纾）
中国之武士道（饮冰室主人）
武铎·精武丛书（陈公哲）
精武文库·精武丛书（欧声白）
国术丛书（褚民谊·凌善清）
国术源流考（褚民谊）
中国兵学大全（李浴日）
内家拳的研究（唐豪）
国术概论（王成章·许经纬）
行健斋随笔（唐豪）
少林拳术秘诀考证（唐豪）
中国体育史参考资料（唐豪）
中国武艺概论（唐豪）
唐豪武术文存（唐豪）
少林派武术及其史的研究（唐豪）
武当派武术及其史的研究（唐豪）
峨嵋派武术及其史的研究（唐豪）
武术运动论文集（体育运动委员会）
武术·体育院校本科讲义
中国兵器史稿（周纬）

有关名人传略的图书

武林知闻录一集（黄汉勋）
武林知闻录二集（黄汉勋）
国术名人录（金恩忠）
岭南武术丛谈（朱愚齐）
技击珍闻（姜容樵）
武林见闻录（何小孟）
武侠轶闻

有关团体纪录的图书

浙江国术游艺大会汇刊
南洋大学技击部十周纪念册

精武本纪（陈铁笙）
精武外传（罗少璈）
精武内传（罗少璈）
精武粤传（罗少璈）
精武会五十年（陈公哲）
香港精武实录
南溟精武大事记
上海精武会欢迎各省技击家特刊
江苏省国术年刊（江苏省国术馆）
四川西北军学连合秋季运动会纪事
各级国术馆组织大纲（中央国术馆）

有关太极拳历史和论述的图书

太极拳考信录（徐哲东）
太极拳谱理董辨伪合编（徐哲东）
王宗岳考（唐豪）
太极拳研究（唐豪、顾留馨）
太极拳经研究（唐豪）
太极拳常识问答（张文元）
太极拳纵横谈（陈广智）
太极拳九诀注解（吴孟侠）
太极拳内劲外功精义（潘作民）
怎样练习太极拳（顾留馨）
太极拳经验谈（黄元秀）
戚继光拳经（唐豪）
太极拳谱内外功研究录（施调梅）
廉让堂本太极拳谱考释（唐豪）
太极拳与内家拳（唐豪）
太极拳源流记（徐哲东）
太极拳根源考（唐豪）
太极拳名称的解释及太极拳推手的研究（向恺然）
太极拳动作解说（杨禹廷）
太极拳论阐微（潘作民）
太极拳书（李先五）
太极拳练习要诀（顾留馨）
太极拳练习法（黄岧）

有关陈家太极拳的图书

陈氏太极拳图说（陈鑫）
陈氏太极拳入门总解（陈绩甫）
陈氏世传太极拳术（陈子明）
陈式太极拳（顾留馨·沈家祯）
陈氏太极拳汇宗（陈绩甫）

各派太极拳图书

太极正宗（吴志青）

太极拳秘要（陈微明）
太极拳法精义（王新午）
科学化太极拳（吴图南）
吴图南式太极拳（吴图南）
太极拳学（童子洋）
太极拳精鉴（郑天熊）
太极拳释义（董英杰）
武式太极拳（郝少如）
孙氏太极拳（居浩）
吴鉴泉氏的太极拳（陈振民·马岳梁）
吴家太极拳精义（吴公藻）
吴鉴泉式太极拳（徐致一）
太极拳蕴真图解（宋史元）
张三丰和太极拳（黄耐之）
太极拳使用法（杨澄甫）
最新太极拳图说（王凤亭）
太极拳图（褚民谊）
太极拳图解（蔡翼中）
太极拳教材（陈泮岭）
太极拳（吴图南）
新太极拳书（马永胜）
太极拳学（孙禄堂）
太极拳讲义（姚馥春·姜容樵）
图解太极拳散手（姚光）
李氏精简太极拳（李英昂）
太极拳全书（曾昭然）
太极拳运动(一)（体育运动委员会）
太极拳运动(二)（体育运动委员会）
太极拳运动(三)（体育运动委员会）
太极拳体用全书（杨澄甫）
太极拳（孙剑云）
练习太极拳（王凤亭）
太极拳讲义（陈微明）
杨式太极拳（杨澄甫）
太极拳势图解（许禹生）
太极拳法阐宗（王新午）
太极拳发微（徐哲东）
太极拳刀剑桿散手合编（陈炎林）
王宗先生南传太极拳（倪清和）
太极拳郑子十三篇（郑曼青）
太极拳要义（黄文叔）
太极拳经（关百益）
太极拳图（吴鉴泉）
太极拳（田镇峰）
太极拳真谱（陈秀峰）
综合太极拳（麦宝婵）

形意拳图书

形意拳学（孙禄堂）
形意母拳（姜容樵）尚武丛书

形意杂式捶八式拳合篇（姜容樵）
形意拳谱（宝显廷）
形意拳谱五纲七言论（靳云亭）
形意拳图说（凌桂青）
写真拳械教范（黄介梓）
形意拳汇宗（郭志成）
形意十二目（姜容樵）
形意安身砲（姜容樵）
形意拳（姜容樵）
形意连环拳图说（章启东）
形意六合拳谱（朱国福）
形意五行拳图说（靳云亭）
形意图解（许龙厚）
形意拳术讲义（薛颠）

八卦掌图书

八卦拳学（孙禄堂）
八卦剑学（孙禄堂）
八卦掌（尹玉璋）
龙形八卦掌（黄柏年）
八卦拳真传（孙锡堃）
八卦掌（宫宝田）
八掌纲要（彭昭旷）
八卦掌新义（姜容樵）
八卦掌（姜容樵）
八卦掌要义（吴孟侠）
八卦掌使用法（阎德华）
阴阳八盘掌（任致诚）
八卦拳（韩寿堂）
周天术（张峻峰）
内家八卦掌（倪清和）
八卦掌练习法（姜容樵）
迷宗八卦掌（程君侠）

有关拳法技术和理论的图书

初级腿法（张之江）中央国术馆丛书
中国腿击法（李英昂）
二十四连环腿法（李英昂）
拳术基本练习法（郭粹亚）
新武术·拳脚科（马良）
武术运动基本训练（蔡龙云）
国术的训练与运动（韦基舜）
拳术二十法（王子平）
南北拳术精华（李存义）
国术教本（万籁声）
拳剑速成法（汤显）
拳术学教范（陆师通·陆师凯）
拳剑指南（中央国术研究会）
拳术教材
拳术初步（金一明）
拳乘（朱霞天）
拳术提要（刘凤池）

拳术意见百则（卢炜昌）
拳敌
拳术教范（阎子阳）
内外功拳术秘诀
中国技击精华（金一明）
国术基本操典（郭锡三）
国术教本（缪省飞）
内功拳的科学基础（章乃器）

少林拳图书

少林拳术精义
少林拳术选编（刘钰）体育丛书
少林合战拳（佛山精武会）精武丛书
少林大战拳（冯明庵）精武丛书
少林十字战拳（陈铁笙）精武丛书
少林十字战拳图（王怀琪）
少林脱战拳（冯明庵）精武丛书
脱战拳挂图（王怀琪）
少林拳术秘诀（尊我斋主人）
少林正宗连步拳（吴志青）
少林护山子门罗汉拳图影（朱霞天）
少林拳（金一明）
少林脱战拳（李汇亭）
少林拳术精华（张大用）
少林内功秘诀（姜侠魂）
少林拳法图说（朱鸿寿）
少林虎战拳（赵良）
少林宗法图说（李英昂）
古本少林拳图谱（李英昂）
少林迷踪派罗汉拳（潘茂容）
南派少林拳（周耀宗）
少林拳拆法（陈铁笙、赵连和）
少林石头拳（金一明、郭粹亚）
少林罗汉拳（风子）
拳经拳法备要
先天罗汉十八手势图（华山姚氏）
合战（赵连和·陈铁笙）

潭腿·查拳图书

单练潭腿图解（王怀琪）
对打潭腿图解（王怀琪）
十二路潭腿新教授法（王怀琪）
潭腿（精武体育会）
潭腿（赵连和）
弹腿国术教范（吴志青）
双人潭腿（吴琦·杨焕章）
查拳图说（吴志青）国术丛书
查拳国术教范（吴志青）
五路查拳
潭腿精义（卢炜昌）

六合潭腿
教门弹腿图说（吴志青）
十二路谭腿对打挂图（王怀琪）
潭腿新挂图（佛山精武会）
潭腿十二路全图
四路查拳（吴志青·张本源）
北拳汇编（朱北海）
四路查拳（常振芳）

螳螂拳图书

螳螂拳术阐秘（黄汉勋）
螳螂拳术随笔（黄汉勋）
崩步拳术图解（黄汉勋）
螳螂拳谱（黄汉勋）
躲刚拳图解（黄汉勋）
插捶拳解（黄汉勋）
十八叟拳图解（黄汉勋）
重订崩步拳图解（黄汉勋）
螳螂拳术随笔续集（黄汉勋）
领崩步（黄汉勋）
搏击阐要上篇·心战（黄汉勋）
搏击阐要下篇·术战（黄汉勋）
梅花拳（黄汉勋）
梅花落拳（黄汉勋）
梅花手（黄汉勋）
白猿出洞（黄汉勋）
白猿偷桃（黄汉勋）
大架式拳（黄汉勋）
小架式拳（黄汉勋）
醉罗汉拳（黄汉勋）
躲刚插捶十八叟拳合编（黄汉勋）
四路奔打拳（黄汉勋）
一路摘要拳（黄汉勋）
螳螂拳术（赵志民）
螳螂崩步拳（苏焜明）
六合螳螂拳（张详三）
七星螳螂拳（张详三）
实用螳螂拳（卫笑堂）
续实用螳螂拳（卫笑堂）
黑虎出洞拳（黄文豪）

各派拳法图书

六合拳刀枪合编（万籁声）
练习功力拳（王凤亭）
练习功力蹓腿架（王凤亭）
工力拳（陈铁笙）精武丛书
太行拳术（朱霞天）
行拳（陈子正）精武丛书
子母连环拳（张详三）
绵拳（蓝素贞）
女子拳法（滕学琴）
捷拳图说（傅秀山）
十二势拳术图解（李元智）

写真秘宗拳（姜容樵）尚武丛书
燕青手（侯毓麟）
练步拳（吴志青）
健身连步拳（李茂青）
对击拳（郭粹亚）
北拳汇编（陆师通·陆同一）
长拳基本动作和应用术语（体育运动委员会）
乙组长拳图解（体育运动委员会）
甲组长拳图解（体育运动委员会）
甲组女子长拳图解（体育运动委员会）
乙组女子长拳图解（体育运动委员会）
一路华拳（蔡龙云）
二路华拳（蔡龙云）
三路华拳（蔡龙云）
西狱华拳图解（杨云）
西狱华拳使用法（杨云）
二路长拳图说（王文达）
六路短拳（吴志青）尚武丛书
六通短打（金一明）国术丛书
三十二势长拳（金一明）
赵门拳法炮拳图说（吴志青）
拳术（向逵）
武当拳术秘诀（金一明）

象形拳术真诠（薛颠）
无极拳谱图说（廖璜·吕一素）
苌氏武技全书（苌乃周）
北派佛家拳（袁楚材）
金台拳（郑迟）
鲁智深拳谱（郑迟）
武松拳谱（郑迟）
甘凤池拳谱（殷子潇）
精忠拳图说（岳纯真）
红砂十八掌挂图（朱霞天）
硬槌挂图（佛山精武会）
鹰爪连拳（佛山精武会）
大雄拳图说（刘法孟）
岳飞拳（袁楚材）
武当八卦拳（袁楚材）
通臂拳（张志通）
通背拳法（武田熙）
六合八法拳（陈亦人）
内家拳拳法篇（倪清和）
内家拳技击篇（倪清和）
秘宗五虎架（姜容樵）
西洋掌拳术（郭粹亚）

南拳图书

拳艺学初步（朱鸿寿）
铁线拳（朱愚斋）
工字伏虎拳（林世荣）

虎鹤双形（朱愚斋）
拳术入门（朱鸿寿）
拳术精华（颜殿雄）
福建鹤拳秘要（李载鸾）
螳螂拳散手（叶瑞）
白鹤门食鹤拳（刘故·苏昱彰）
蛇猫鹤混形拳（梁永亨）
自然门拳术汇宗（万籁声）
字门拳法正宗（胡遗生）
白眉拳绝招（李毅成）
五祖拳图说（徐金栋）
功夫大观（黄德锐）
洪拳易知（汤吉人）
汤氏拳术（汤吉人）
拳艺指南（朱鸿寿）
拳艺学进阶（朱鸿寿）
南拳入门（许太和）
蔡李佛家拳（陈胜）
达摩派拳诀（汤显）
咏春拳散手（萧文庆）
木人桩法（朱绍基）
洪拳散手（雄师）

摔角图书

摔角法（金子铮）
中国摔角法（佟忠义）
摔角术（陈泮岭）
新武术摔角科（马良）
练习摔角（王凤亭）
摔角术（常东升）
摔角术（张文广）
教育部审定摔角法（中央国术馆丛书）
角觝（乔长虹）

擒拿图书

擒拿（朱匡福）
擒拿术（国术教材编审委员会）
七十二把擒拿技法内编（李英昂）
七十二把擒拿技法外编（李英昂）
鹰爪一百零八擒拿术（刘法孟）
自卫技击术（韩树英）
警察应用技能（韩庆堂）

护身术图书

徒手搏斗（郭秉道）
女子防身术（王凤亭）
临机应斗秘诀（金佣生）
巧斗功夫真传（金铁盦）
怎样防卫你自己（我是山人）

点穴和伤科治疗图书

点穴拳诀跌打骨科秘本
点穴伤科秘传（唐豪）
少林铜人簿秘方（李保兴）
点穴秘穴（灵空禅师）
跌打点穴残伤治疗法（萨般若）
点穴与解穴法（陈鸿声）
跌打骨科学（黄汉勋等）

武术器械总论图书

刀枪棍剑基本练习（刘万技）
少林棍枪法阐宗（程冲斗）
国术兵器杂谈（白俊雄）
武艺全书（蒋维乔）
戚氏武艺全书（戚继光）
国术四书（吴兴周）

刀法图书

单刀法图说（程宗猷）
梅花刀图说（李元智·吕光华）
　　中央国术馆
三义刀图说（金一明·郭粹亚）
内家拳太极功玄玄刀（吴图南）
燕青单刀（黄汉勋）
六合双刀（黄汉勋）
少林双刀（郭粹亚）
太极刀（傅钟文·蔡龙云）
梅花单刀（袁楚材）
太极刀图说（陈洪镇）
乙组刀术图解（体育运动委员
　　会）
甲组刀术图解（体育运动委员
　　会）
初级刀术（体育运动委员会）
单戒刀（金一明）
雪片刀（姜容樵）
八卦对刀（姜容樵）
王五公太极连环刀法（唐豪）
太极刀（郭荣光）

剑法图书

中华新武术·剑术科（马良）
剑法图说（宋赓平）国术丛书
剑术基本教练法（周列）
三才剑（姜容樵）
写真昆吾剑（姜容樵）尚武丛书
写真青萍剑（姜容樵）尚武丛书
青萍剑图说　中央国术馆
七星对剑　尚武丛书
达摩剑（赵连和·陈铁笙）技
　　击丛书

七星剑图说（吴志青）
君子剑
劈刺剑术教范（军学编辑局）
武当剑法大要（黄元秀）
子午剑（黄汉勋）
太极剑（张详三）
龙行剑（胡洪）
龙凤双剑（王菊容）
梅花双剑（赵正新）
八仙剑（万籁声）
纯阳剑（张详三）
太极十三剑（王子章·李文贞）
太极剑（陈微明）
三才对剑（张义诚）
太极剑图解（吴图南）
乙组剑术图解（体育运动委员会）
甲组剑术图解（体育运动委员会）
初级剑术（体育运动委员会）
龙形剑（金一明）
青萍剑（郭锡三）
少林十三剑（孙明清）
剑术基本练习（申秋南）
击剑入门（袁廷烽）

棍法图书

风波棍（金一明）
写真少林棍法（姜容樵）
少林棍法图说（程宗猷）
中华新武术·棍术科（马良）
棍术学（马良等）
少林白眉棍法
写真群羊棍　尚武丛书
猿臂棍
降龙棒（佛山精武会）精武丛书
六合棍（袁楚材）
邹家八卦棍（谭汉）
乙组棍术图解（体育运动委员会）
甲组棍术图解（体育运动委员会）
岳家棍图说（郭粹亚）

枪法图书

写真八卦奇门枪（姜容樵）尚武丛书
大梨花枪图谱（程人骏）国术丛书
五虎枪（佛山精武会）精武丛书
六合枪（金一明）
断门枪
长枪法图说（程宗猷）国术丛书
太极十三枪谱注（李英昂）

甲组枪术图解（体育运动委员会）
乙组枪术图解（体育运动委员会）
杨家梨花六合枪（唐豪）

其他器械图书

写真太师水磨鞭（姜容樵）尚武丛书
写真太师虎尾鞭（姜容樵）尚武丛书
写真鞭枪大战　（姜容樵）尚武丛书
虎头钩（郭粹亚）
手杖自卫术（王著）
军中大刀术（黄汉勋）
虎尾三节棍（黄汉勋）
峨嵋穿云伞（袁楚材）
三节棍图说（潘茂容）
三十六板凳（唐柔刚）

暗器图书

秘传暗器三种合刊（金佣生）
练打暗器秘诀（金佣生）
暗器使用秘诀（冯季禄）

内外功法图书

练软硬功秘诀
少林内功秘传
一指禅红砂手真传（茅振宇）
练功百诀（萨般若）
轻身功夫秘传（白燕生）
中华武术秘传（独孤子人）
武术药功秘抄（陈凤山等）
武功入门（金钟鸁）
梅花桩（袁楚材）
铁砂掌功（袁楚材）
百日速成铁砂掌功（李英昂）
铁砂掌图说（胡和铭）
十八路罗汉功（黄汉勋）
内外功图说辑要（席裕康）
内功修养法（曼殊大师）
八段锦（唐豪等）
八段锦（王怀琪）
订正八段锦（王怀琪）
分级八段锦（王怀琪）
八段锦挂图（王怀琪）
八段锦图解（铁崖）
文武八段锦易筋经（金一明）
文八段锦图（金一明）
武八段锦图（金一明）
文易筋经图（金一明）

武易筋经图（金一明）
全图易筋经
真本易筋经
练气行功秘诀内外篇（张庆霖）
内功十三段图说（宝显廷）

合刊、杂志等

国术通讯（台湾省国术会）
武道（台湾省国术会）
太极拳研究专集（中国太极拳学术研究会）
武坛（武坛杂志社）
国术月刊（台北市国术会）
体育季刊（北京体育研究社）
中央国体专校季刊
新体育（体育运动委员会）
体育报（体育运动委员会）
新武侠（香港）
当代武坛（香港）
功夫秘奥（香港）
国术周刊（中央国术馆）
国技周报（中华国技会）
上海精武月刊（中央精武会）
上海精武画报（中央精武会）
佛山精武月刊（佛山精武会）
广东精武月刊（广东精武会）
体育周报（长沙体育周报社）
体育新声（1920年，上海）
拳威（香港）
功夫（香港）
中央国术馆六周纪年特刊
国术研究概观（北平特别市国术分馆）
上海体育年鉴（沈镇潮）
真功夫（香港）

中国武术史年表

年　代	朝　　代	中　国　武　术　史	备　　考
	黄帝时代（传说）	轩辕黄帝在涿鹿之野讨伐蚩尤。冀州流行称为“蚩尤之戏”的碰头游戏（依《述异记》）。 黄帝采首山之铜造剑（依《黄帝本纪》）。 黄帝以蹴鞠之戏训练士兵（依《轩辕黄帝传》）。 黄帝命士兵练干戈(依《史记·五帝本纪》）。	伏羲说八卦易理。 神农传授医药和农耕之法。 印达斯都市文明。 阿里亚族在恒河流域发展。
公元前1500年	殷 公元前 1750—1020	公元前1050年，文王时已有击刺之法。	公元前1500年，殷王朝已使用象形文字，铸造青铜器。
公元前1000年	周 公元前 1020—249	孟冬之月，天子命令讲武，练弓和角力（依《周礼·月令篇）。 桃氏做剑（依《周礼·考工记》）。 王罢使棒术(依《周书》)。 无拳无勇，职为乱阶（依《诗经·小雅篇》）。 管子治齐，重拳法，曰：“于子之乡有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告”（依《管子·小匡篇）。	公元前776年，举行第一届奥运会。

续表 2

年代	朝代	中国武术史	备考
公元前700年	春秋 公元前 770—403年	齐人善技击（依《荀子·汉书》）。 孙武著《孙子》，孙武是兵法之祖。	公元前552年，孔子诞生。 公元前555年，印度释迦诞生（也有不同说法。）
公元前400年	战国 公元前 403—221年	《庄子》载有“说剑篇”。 公元前298年，赵文王好剑术，集三千余剑客，命他们日夜比刺，死伤百余人（依《史记》）。 孔子的门人子路表演剑术，并说：“古之君子，以剑自卫”（依《家语》）。 公元前227年，燕太子丹与荆轲用剑谋杀秦王失败。	从公元前400年前后，中国开始使用铁制农具。
公元前200年	秦 公元前 221—206年	公元前221年，秦始皇帝统一天下，罢讲武之礼为角觝（依《历代兵制》）。 公元前209年，于甘泉宫行角觝之戏（依《史记·秦二世》）。	公元前220年，徐福去日本求仙药。 公元前214年，万里长城建成。 公元前213年，焚书。

续表3

年代	朝代	中国武术史	备考
公元前200年	前汉 公元前206—8年 后汉 公元25—220年	公元前122年，淮南王安太子学剑（依《汉书·淮南王安传》）。 公元前108年春，行角觝之戏，三百里内的人皆来看（依《汉书·武帝本纪》）。 公元前105年夏，在京师上林平乐馆行角觝之戏（依《汉书》）。 兵技巧十三家中，有手搏六篇和剑道三十八篇（依《汉书·艺文志》）。 甘延寿录用近卫兵采取拳法考试（依《汉书·甘延寿传》）。 郭颐创“长手”拳法（依《中国体育史》）。	公元前4年，耶稣基督诞生。 公元18年，发生赤眉农民暴动。 公元20年前后，华佗创编五禽戏。 公元68年，中国最早的佛寺白马寺在洛阳建成。 公元184年，发生黄巾农民暴动。
	三国 吴（222—280年） 蜀（221—263年） 魏（220—265年）	出现邓展这位拳法名家，善于徒手对刀剑（依《魏文帝·典论序》）。	

年代	朝代	中国武术史	备考
	晋 （公元280—420年）	射箭名家刘曜把一寸厚铁板射穿，号称"神射"（依《晋书》）。 西域流行一种叫校力的角觝，名手辈出（依《晋书》）。 公元333年，从各郡召募能举起一千五百斤的人（依《晋书·成帝本纪》）。	
公元400年			
	南北朝 （公元420—589年）	公元495年，河南省嵩山少林寺建成。 公元550年，梁简文帝发表《马槊谱》枪木书（依《南史》）。	公元440年，北魏帝镇压佛教。 公元538年，佛教从百济传到日本。
公元600年			
	隋 （公元589—618年）	公元610年，在端门街举行角觝大会，天下奇技表演者集会，皇帝去参观（依《隋书》）。 每年正月十五日举行角觝大会（依《隋书》）。	公元607年，日本圣德太子派小野妹子赴隋。

年代	朝代	中国武术史	备考
	唐 （公元618—907年）	公元618年，少林寺和尚在平定王世充之乱中立大功（依少林寺碑）。 司空陪使用上挑下杓的拳法（依《中国体育史》）。 公元657年，高宗从各地召募武术家（依《册府元龟》）。 公元702年，武后开始实行武举制。 唐历代皇帝好武术，在宫中举行角觝之戏（依《角力记》）。 公元850年前后，阙名著《剑侠传》。	公元664年，唐玄奘（三藏）出发去印度。 公元806年，日本和尚空海归回日本传真言密教。
公元900年	五代十国 （公元907—959年）	公元923年，庄宗召见角觝名手李存贤，并封他为将军（依《五代史·李存贤传》）。 这个时期出现了李青州、王愚子、谢建、姚信耳、李长子、石彦能等角觝和拳法名家（依《角力记》）。 公元927年，赵匡胤诞生，后成为宋太祖。	

续表6

年代	朝代	中国武术史	备考
公元1000年	宋（公元960—1279）	出现了吕洞宾这位擅长剑术的仙人（依《宋史》）。	
		调露子著《角力记》）。 神宗时，创“保甲法”这一义务兵制度，强调练武。 公元1044年，曾公亮著《武经总要》。 公元1103年，岳飞诞生。 李全擅长弓、马、枪，号称“李铁枪”，其妻杨氏精“梨花枪”二十年天下无敌手（依《宋史·李全传》）。	公元1120年，宋江等齐上梁山泊造反，成为《水浒传》的模特。 公元1174年，日本源义经下奥州。
公元1200年			公元1219年，成吉思汗踏上西征之途。 公元1274年，蒙古人袭击日本。
	元（公元1279—1368年）	王英善使刀，号称“刀王”（依《元史·王英传》）。 景祖弟昂，自少年时起即善角力，侍太祖（依《金史·世祖宗室列传》）。 公元1356年，红巾军侵入河南少林寺，少林寺和尚逃往山东避难（依“俊公和尚碑”）。	

续表 7

年代	朝代	中国武术史	备考
	明 （公元1368—1644年）	公元1374年，陈家一族由山西迁往河南，移住地称"陈家沟"。 公元1507年，唐顺之诞生，后著《武编》、《文集》等。这时已盛行宋太祖赵家拳、温家长打七十二行着、二十四寻腿、三十六合锁、刘短打、吕短打等拳法。 俞大猷从李良钦学"荆楚长剑"，后著《剑经》，访少林寺，教和尚学棍法（依《正气堂集》）。 嘉靖间（1522—1566），少林寺和尚月空率领和尚在松江战倭寇（依《日知录》）。 公元1528年，戚继光诞生，后成将军，平倭寇，指挥北方的边防，著有《练兵实记》、《纪效新书》。 公元1568年，郑若曾著《江南经略》。 公元1591年，平倭立功的将军何良臣著《阵记》。	公元1369年，倭寇开始侵犯中国东南沿岸。 公元1392年，中国一个福建人归化冲绳传授道教。 公元1400年前后，日本饭篠家直创神道流兵法。 公元1421年，北京迁都。 公元1492年，科伦布发现美州大陆。 公元1500年，日本爱洲移香斋创阴流剑术。 公元1550年，日本最古老的竹内流柔术创始。 公元1555年，倭寇侵犯南京。 公元1568年，日本柳生但马守宗矩创始。

年代	朝代	中国武术史	备考
		公元1616年，程宗猷著《少林棍法阐宗》，后又在1621年著《单刀法选》、《长枪法选》等，这几本书合为《耕余剩技》出版。 万历年间（1573—1620），出现小断扑拳法名家，另外这时少林寺五百和尚被流贼杀死（依《五杂俎》）。 这时期除上述大事外，绵张短打、李半天之腿、张伯教之打、鹰爪王之拿、千跌张之跌、巴子拳、八闪番等拳法以及少林寺之棍、青田棍法、杨氏枪法等武术著名（依《纪效新书》）。 公元1611年，吴殳诞生。 公元1617年，王征南诞生。 公元1621年，茅元仪著《武备志》。 公元1634年，黄百家诞生。 五公山人王余佑著《拳术》、《十三刀法》。 公元1644年，陈王廷率乡兵在黄河战匪贼（依《怀庆府志》）。	公元1583年，努尔哈赤统一满洲。 公元1591年前后，小笠原源信斋去中国从张良子孙学武术。 公元1597年，日本丰臣秀吉侵入明。 公元1624年，日本宫本武藏著《五轮书》。 公元1628年，明人陈元贇去日本在江户授拳。

年代	朝代	中国武术史	备考
	清 （公元1644—1921年）	河北人吴钟学八极拳（依《沧县志》）。 公元1662年，吴殳著《手臂录》。 公元1676年，黄百家著《内家拳法》。 公元1771年，陈长兴诞生。 公元1791年，王宗岳在洛阳著《阴符枪谱》。 公元1799年，杨露禅诞生，后在陈家沟学拳，自创杨氏太极拳。 这时期，王宗岳著《太极拳谱》。	公元1661年，郑成功在台湾举兵。 这时期，出现青帮、天地会、三合会等秘密结社。 公元1760年前后，中国人公相君在冲绳传授拳法。
公元1800年		这时期，形意拳的郭云深已经闻名。 八卦掌的董海川在清皇宫做护院。 陈有本创编新架式太极拳。	

年代	朝代	中国武术史	备考
		陈清萍创编赵堡架太极拳。	
		公元1812年，武禹襄诞生，后从陈清萍学拳，自创武式太极拳。	
			公元1827年，《易筋经》问世。
			公元1840年，鸦片战争爆发。
		公元1842年，尹福诞生，后继承八卦掌的正宗。	
		公元1849年，李存义诞生，后以形意拳闻名。	
			公元1850年，洪秀全开始建太平天国。
		公元1853年，众多匪贼袭击陈家沟，被陈家一族合力击退，陈仲甡立大功。	
			公元1860年前后，冲绳的佐久川某去中国学武术，还有日本的宫里某、仲井间憲里、东恩、纳宽裕等人去中国学拳法。
		公元1863年，尚云祥诞生，后以形意拳闻名。	

年代	朝代	中国武术史	备考
		清朝设"善扑营"练技场，每年从蒙古召募摔跤能手进行比赛。 公元1864年，"神枪李书文"诞生，后以八极拳和大枪术闻名。 公元1870年，吴鉴泉诞生，从其父全佑学太极拳，自创吴式太极拳。 在这前后出现通臂拳名家张策。	公元1866年，孙文诞生。 公元1894年，日清战争爆发。 冲绳的上地宽文去福建学拳， 公元1899年，义和团起义爆发。
公元1900年		公元1900年，八卦掌的程廷华和大刀王五即王正谊与德国兵战斗，被枪杀。 公元1904年在上海成立中国体操学校。 公元1910年在上海成立精武体操学校，创办人霍元甲后被日本医生毒死。	公元1900年，八国联军开进北京。 公元1909年，日本人船越义珍在日本开始传授空手。 公元1911年，辛亥革命。

年代	朝代	中国武术史	备考
	从民国到现在（公元1912——现在）	公元1919年，吴志青在上海成立中国武术会。 精武体操学校改名为精武会。 公元1919年前后，马良在山东济南组织技术队。 公元1919年，陈品三著《陈氏太极拳图说》完成。 公元1928年在南京成立中央国术馆，举行第一届全国国术考试。 公元1929年在上海举行国术大会。 这时，中央精武会在南方设立了不少分会。 公元1933年，在中央国术馆附设国术体育专科学校。 公年1935年在上海举行的第六届运动会上，表演了蒙古摔跤。 公元1936年，在柏林奥运会上，中国派代表表演了武术。	

续表13

年代	朝代	中国武术史	备考
			公元1937年，日本宫城长顺去上海研究武术。
		公元1938年，七七事变爆发，中央国术馆迁到重庆。	公元1939年，第二次世界大战爆发。
			公元1945年，太平洋战争结束。
		1949年台湾成立台湾省国术会，理事长是王成章。	1949年，中国人民解放军开入北京，中华人民共和国成立。
		1956年，中华人民共和国体育运动委员会推行简化太极拳。	
		1974年，中国少年武术代表团赴美、日等国表演。	

[G e n e r a l   I n f o r m a t i o n]
书名= 中国武术史略
作者= （日本）松田隆智著　　阎海译
页数= 2 6 6
出版日期= 1 9 8 4 年0 7 月第1 版